

دانا کا دسترخوان

2014



WWW.PAKSOCIETY.COM



بیک پارلر ریسپیز...

اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!

سسوسہ میکرونی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک لے پانی میں 7۴5 ملٹ پاسٹا ہال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- بین میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قلم اور پیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 1 پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا براؤنڈ اور 6 عدد برنی سرچس ڈال کر بھوئیں۔ کچھ دیر علیحدہ رکھیں، پھر پاسٹا ملائیں۔
- 3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انچ پھیلت کر پیسٹ بنائیں۔
- دھوت کی پٹی لٹکیں۔ قلم اور پاسٹا بھریں۔ تیار شدہ پیسٹ سے دھوت بند کریں۔
- تیل گرم کر کے گولڈن براؤن ہونے تک دھوئیں کو ڈیپ فرائی کریں۔

اچاری میکرونی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک لے پانی میں 7۴5 ملٹ پاسٹا ہال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- بین میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی کٹی ہوئی)، 10 چمچ اورک اور 1 چمچ آئسن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھوئیں۔
- 300 گرام ہون لیس منٹن بونی (چوکور کٹی ہوئی) اور پیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر کچھ دیر بھوئیں۔
- پھر 1 کپ پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- آدھا کپ دی، 4 عدد برنی سرچس (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیار چمچ، 5 ملٹ پکائیں۔ پاسٹا ڈال کر پیش کریں۔

بیف فحیتا اسپیکھٹی

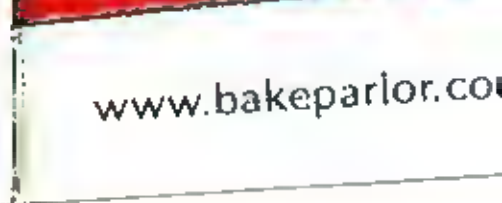
- (1 ٹیبل اسپون) نمک لے پانی میں 7۴5 ملٹ پاسٹا ہال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- ہون میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا آئسن ڈال کر کچھ دیر بھوئیں۔ 300 گرام ہون لیس بیف بونی (لمبائی میں کٹی ہوئی) ملا کر بھوئیں، پھر پیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 2 چمچ منی کا آٹا، 3 کپ پانی میں ملا کر چین میں ڈالیں اور مستحق چمچ چلائیں۔ 1 سرخ ال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی) اور 1 پیاز (درمیانی کٹی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزہ پکائیں۔
- اب 2 عدد کئے روئے نمک کے کمرے ڈالیں اور تمام اشیاء کو بیک پارلر اسٹیکھنی کے ساتھ ملائیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

بیف کیجن اسپیکھٹی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک لے پانی میں 7۴5 ملٹ پاسٹا ہال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- بین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی کٹی ہوئی)، 10 چمچ کٹا ہوا آئسن ڈال کر کچھ دیر بھوئیں۔ 300 گرام ہون لیس بیف بونی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 ملٹ بھوئیں۔
- اب 3 چمچ میدہ اور پیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر 5 کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- مزہ 5 ملٹ بھوئیں اور پاسٹا کے ساتھ پیش کریں۔

مٹن تکہ میکرونی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک لے پانی میں 7۴5 ملٹ پاسٹا ہال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- بین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی کٹی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا آئسن ڈال کر 3 ملٹ بھوئیں۔ اب 500 گرام منٹن بونی ڈال کر 5 ملٹ مزہ بھوئیں۔
- پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 ملٹ تک مزہ فرائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملا کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- جری مرچوں اور تیار شدہ دیمرونی کے ساتھ پیش کریں۔



فہرست

میرلہ بچپن آون

86 خاندان کا نیا رکن

باغبانی

88 ماجدہ خورشید

ریستوران ریویو

90 Pompei لاہور

مستقل سلسلہ

10 اداریہ

11 آپ کی رائے

35 آج کیا پائیں

81 دستکاری

82 ڈالڈائیڈ وائزری سرورس

89 غزل اس نے چھیڑی

91 شہر نامہ

94 افسانے

96 بک فلم، ڈرامہ ریویوز

98 ستاروں کی محفل



سپیشل سیکشن

- 36 بچپن چاؤ ڈر
- 37 کوکٹ لٹل سوپ
- 38 بیف پرائیز
- 39 فٹ کھاؤ
- 40 دال ماش کڑا ہی
- 41 پران اسٹفڈ چکن اسٹیک
- 42 انڈے کا پلاؤ
- 43 مچھلی کے انڈوں کے رولز
- 44 کھیرے والا آئیس
- 45 نیڈ سے والی مسور کی دال
- 46 ایتھری برڈ سینڈویچ
- 47 بیکڈ ڈش
- 48 چکن ٹیراگون
- 49 شاہجہاں گوشت
- 52 گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایو فرائیز
- 53 چھوٹے سوپ
- 54 پرائز
- 55 ہر مصالحہ انڈے چھوٹے
- 56 اچاری منفر
- 57 چکن ٹکڑا لڑائی
- 58 فٹ رول کباب
- 59 چٹنی دی چکن
- 60 چکن شلڈ کوکھی
- 61 بیکڈ اسٹیکش وڈ چیز باؤ
- 62 سہ رنگ ڈسوکے
- 63 انڈے کا شاہی ملوہ
- 64 کاجر کا خاص ملوہ
- 65 چھیری
- 66 چندر کا محبت (ریڈ رز سینی)

ونٹر اسپیشل

- 12 کافی کرے تازہ دم
- 14 سرما کے تحفہ خاص
- 16 بول میری مچھلی
- 18 انڈا کھائیں
- 20 کشمیری شالیں

کھانسی صحت آخزل

- 24 بین اسپراؤٹ
- 26 چاول... بڑے کام کے

رخ زیب

- 28 ایئر کفٹس
- 30 ٹونگ لوشن

آپ کا ڈاکٹر

- 32 ڈاکٹر اسلم سعید (جنرل فزیشن)

صحت عامہ

- 70 اینٹی انفلیمٹری ڈاٹ
- 72 وٹامن A2
- 74 پیدل چلنے کے 7 فوائد
- 76 ڈپریشن... نجات کیسے ممکن؟

یہ شیف ہمارے

- 78 نزیم خان

گھرواری

- 80 کچن کی تعمیر و تزئین

لائٹ کیمرو ایکشن

- 84 میکال ذوالفقار سے ملے



سیر و سیاحت

آسٹریا کا دار الحکومت ویانا

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 46، دسمبر 2014

معزز قارئین! السلام علیکم



سرورق گاجر کا خاص حلوہ

ڈالدا کا دسترخوان کا یہ عزم کہ اپنے ہر شمارے کو خاص بنانا ہے اور اس میں ڈالدا ایڈوائزر کی ٹیم سے زیادہ ہمارے قارئین کی محنت اور کوشش شامل ہوتی ہے اور وہ اس طرح کہ آپ کی فرمائشیں جب ہمارے پاس پہنچتی ہیں تو ہمیں نت نئے آئیڈیاز ملتے ہیں۔ اس ضمن میں نومبر کے شمارے کے لئے آپ کے بے تحاشہ پیغامات ہم تک پہنچے، جس میں آپ نے نہ صرف اپنی تراکیب اور احساسات ہم سے شیئر کئے بلکہ ہمیں بہت سے مفید مشوروں سے بھی نوازا کیونکہ ڈالدا کا دسترخوان آپ کا ہے اور اسے آپ ہی کے لئے ترتیب دیا جاتا ہے۔

دسمبر کا مہینہ تو اپنے جلو میں جاڑے کی خوش خبری لے کر آتا ہے، یوں تو یہ سرد موسم تھوڑی سی مشکلات بھی لے کر آتا ہے لیکن اللہ تعالیٰ کے بنائے ہوئے اشرف المخلوقات ان تمام موسموں کے سرد و گرم سے نمٹنا خوب جانتے ہیں۔ اور ان کا حل اپنے مالک و پروردگار کی نوازی ہوئی بیش بہا نعمتوں میں سے ہی ڈھونڈھ نکالتے ہیں۔

لہذا ڈالدا کا دسترخوان نہ صرف آپ کے لئے گرم گرم سوپ اور میوہ جات سے بھری ہوئی تراکیب پیش کر رہا ہے بلکہ موسم کی ہدایت سے بچنے کے مفید ٹوٹکے اور گرم ملبوسات پر معلومات سے بھرے آرٹیکلز بھی پیش کئے جا رہے ہیں۔ ڈالدا کی ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ آپ کی صحت کا خاص خیال رکھے، اسی لئے ہمیں یقین ہے کہ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے آپ یقیناً فخر محسوس کریں گے۔

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر
شاہین ملک

نگری ایڈوائزر پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 ٹکڑ کلنٹن سینٹر، خیابان روی،

پلاک نمبر 5 کلنٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈیٹر ناظم نگین مینیجر
منور شریف

0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزر سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے ہلکے حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ کاپی جبری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق جاگداز نمبردارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ سروس سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے

ڈالڈا کال سسٹرخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا کال سسٹرخوان کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

نے بھی سراہا۔ آپ مہرنگی بہت خوب کرتے ہیں ہم تو صرف گھوم بھر کر آ جاتے ہیں۔ آپ معلومات کی جزئیات مہیا کرتے ہیں اور بہت خوب کرتے ہیں۔

کائنات خالد... میانوالی

بک ریو یو اور فلم پر تبصرے پسند آئے

آپ نے گزشتہ کسی شمارے میں پاکستانی فلموں خاص کر ”ختر“ سے متعلق بہت اچھا تبصرہ کیا تھا۔ بعد میں میں نے فلم دیکھی پسند آئی اور تبصرہ مبالغہ آمیز نہیں لگا۔ بک ریو یو میں اردو کی ادبی و ثقافتی موضوعات پر شائع ہونے والی کتابوں کا تبصرہ اچھا سلسلہ ہے۔

قرۃ العین... فیصل آباد

ریڈرز اسٹیشن تحریریں دل لگیں

شندور گھر پلوتربکبیں اور حسرت ان غنچوں پہ ہے باکمال تحریریں تھیں۔ آپ کے ریڈرز کے سلسلے میں میری تحریر یقیناً وقت پر نہیں ملی ہوگی جب ہی تو شائع ہونے سے رہ گئی۔

قاریہ صدیقی... لاہور

نوٹ: بی بی آپ کی تحریر محفوظ ہے انشاء اللہ بہت جلد کسی دوسرے سلسلے میں شامل اشاعت کر لی جائے گی۔ آپ کے تعاون کا شکریہ

بیکڈ پائن اپیل اور لمینیز کباب اچھے بنے

ہماری اسی جان کتنی ہیں دوچار بار ترکیب اچھی طرح پڑھ لو پھر پکانے کے لئے اٹھنا تو میں نے ایسا ہی کیا۔ بیکڈ پائن اپیل اور لمینیز کباب بہت اچھے بنے یہ ترکیب کو ذہن نشین کرنے کا کمال ہے۔ یہ بھی امی کی رائے ہے۔ شاید امی اور ڈالڈا کال سسٹرخوان دونوں ہی کی رائے صاحب ہے۔ اس کے علاوہ نومبر کے شمارے میں زونوس کا حیاتیاتی حملہ مایا علی کا انٹرویو اور سیر سیاحت (عوامی جمہوریہ چین) بہت غصہ کی تحریریں ہیں اب تو غزل کا صفحہ بھی بہت توجہ سے پڑھا جائے گا۔

غیر فاروقی... راولپنڈی

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوٹیشن کے لئے ترائیکٹ اور ٹیکس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

سے پہلے کبھی خیال ہی نہیں آیا تھا کہ نئے کپڑے پہن کر خارش کیوں ہوتی ہے۔ میں نے ایسے کئی اچھے اور قیمتی لباس پہننا ہی ترک کر دیئے تھے۔ زونوس کا حیاتیاتی حملہ بھی پر مغز تحریر ہے اس سے پہلے یہ معلومات کہیں شائع بھی نہیں ہوئی۔

حمیرہ خورشید... ٹنڈو جام

عید الاضحی اسٹیشن بے حد پسند آیا

آپ کی بزم میں ان گنت دعاؤں اور نیک خواہشات کے ساتھ حاضر ہوں۔ عید الاضحی کا خاص شمارہ اپنی دلچسپیوں اور رعنائیوں کے ساتھ ملا جو ہمیشہ سے ہی ڈالڈا کال سسٹرخوان کی ترائیکٹ کو آ کر عید کا مزہ دو بالا ہو گیا۔ عید کی روایتی و شرتوہر کو رنگ میگزین میں نظر آتی ہیں لیکن جہاں منفرد ترائیکٹ کی بات ہو وہاں ڈالڈا کال سسٹرخوان ہی صف اول میں نظر آتا ہے اور ہم تعریف و توصیف کیوں نہ کریں کیونکہ میری تعریف (جو کھانوں کو بنانے کے بعد ہوتی ہے) وہ آپ کی بدولت ہے۔ لیکن ہزاروں نکلنے والی ترائیکٹ بولی شیش کباب اور خوش رنگ شامی کباب بہت منفرد لگے۔

اس کے علاوہ میں باری کیوں شوقین ہوں تو اس حوالے سے باری کیو پر فخر بھلا لگا۔ لاہور میں ترکش کھانوں کا مرکز نسا سلطان پر مبنی معلوماتی فیچر تو بلاشبہ اس شمارے کی جان ہے۔ اس لئے تو ہم کہتے ہیں کہ... ڈالڈا نام ہے اعتماد صحت اور معیار کا۔

خدیجہ عیدیش... لاہور

نوٹ: آپ کا خط ہمیں خاصی تاخیر یعنی نومبر کے شمارے کی اشاعت کے بعد ملا بہر حال آپ کی محبتوں کا شکریہ خط شامل اشاعت ہے۔

(ادارہ)

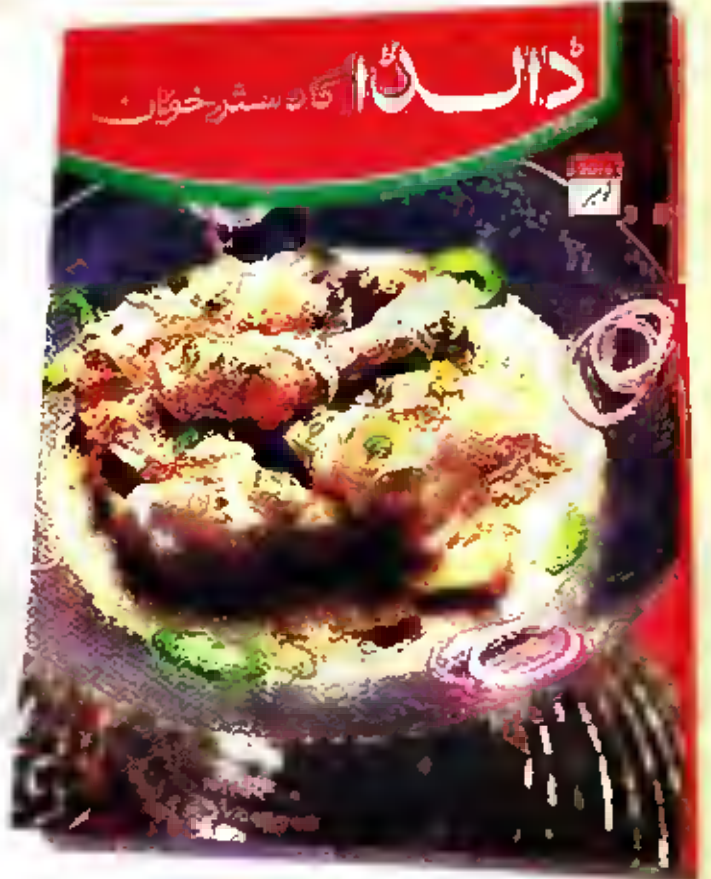
ایکٹیوٹی بکس دلکش لگا

میرے بچپن کے دن کے حصے میں ایکٹیوٹی بکس والا آرٹیکل بہترین لگا۔ میرے بچے بھی کلرنگ بکس اور ایکٹیوٹی بکس کے دیوانے ہیں اور ان کتابوں کی وجہ سے وہ نئے الفاظ رنگوں اشکال اور خطوط سے واقف ہو گئے ہیں۔ ایسے دلچسپ مضامین ضرور شامل کیا کیجئے۔

صائمہ اظہر... مظفر گڑھ

سیر سیاحت کی منظر کشی لا جواب ہے

مجھے ذاتی طور پر دنیا بھر کے خوبصورت ملکوں میں گھومنے پھرنے کا شوق ہے۔ میں اب تک سری لنکا، تھائی لینڈ اور کینیڈا جا چکی ہوں۔ ان ممالک کے بارے میں آپ نے گزشتہ شماروں میں کچھ نہ کچھ لکھا ہے میرے گھر والوں



رسالہ بہترین ہے

ہم بہت کوشش کے بعد بھی ڈالڈا کال سسٹرخوان میں کوئی غلطی نہیں ڈھونڈ سکے۔ ریسیپر اور مضامین کا انتخاب اچھا ہوتا ہے۔ کھانے صحت کے خزانے میں چند ہری بھری ہنریاں اور چاکلیٹ اچھے لگے۔

ریڈرز اسٹیشن میں ”حسرت ان غنچوں پہ ہے“ ایک اہم انسانی مسئلے کی نشاندہی کر رہا ہے۔ ہم سب زندگی کے کسی نہ کسی دور میں پچھتاوؤں کا سامنا کرتے ہیں۔ مضمون کے آخری حصے میں بہت حوصلہ افزا جملے درج ہیں۔

عارفہ کریم... کوٹلی

باغبانی کا سلسلہ غضب کا ہے

ڈالڈا کال سسٹرخوان میں باغبان طارق تنویر کی گفتگو خوب ہے۔ ایک بار ان کی باغبانی کی کلاس میں میرا بھی جانا ہوا تھا۔ آئندہ بھی کبھی ان سے انٹرویو کیجئے گا۔

عالیہ فاروقی... حیدر آباد

آلودہی کڑھی نے دل جیت لیا

گھر والوں نے کہا کڑھی تو دہی کی ہی بنتی ہے لیکن آلودوں کے کوفتوں کے ساتھ الگ ہی انداز کا ذائقہ اور لطف دے گی سو ہم نے جھٹ پٹ اجزاء اکٹھے کئے۔ شاید ہم اناڑی تھے اسی لئے ہماری یہ کڑھی ایک گھنٹے میں تیار ہوئی لیکن تعریف بہت ہوئی۔ اس لئے واقعی کڑھی نے دل جیت لیا۔ شہناز ارشد... رحیم یار خان

صحت عامہ نے معلومات بڑھا دیں

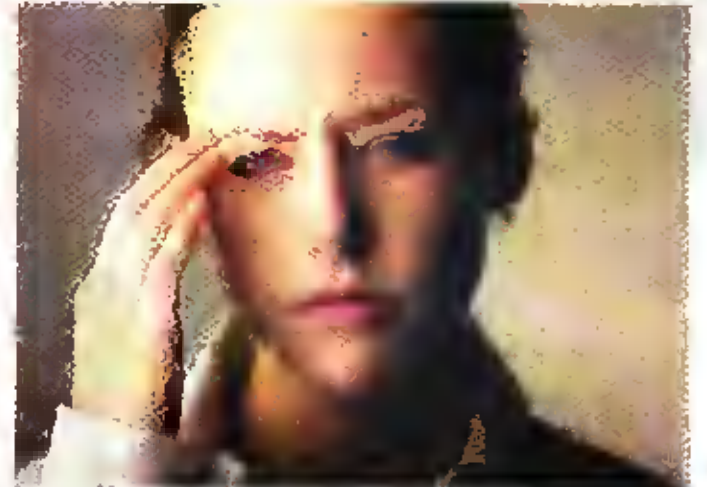
نئے کپڑوں سے الرجی اور جھکو بلو با اپنی نوعیت کے اچھے مضامین ہیں۔ اس

گرما گرم کافی جہاں کرے تازہ دم وہیں گھریلو چٹکے بھی نہیں کسی سے کم



ایک کپ کافی پینے سے انسان تازہ دم ہو جاتا ہے۔ اعصابی اور جسمانی تھکان ہوا ہو جاتی ہے۔ طلباء امتحانات کے دنوں میں اور ملازمت کرنے والے لوگ دفتری معمولات کے درمیان خاص طور پر سردیوں کے موسم میں چائے پر کافی پینے ہی کو ترجیح دیتے ہیں۔ کئی صاحب ذوق گھرانوں میں ان دنوں تو اشاعہ بھی چائے کے بجائے کافی سے کی جاتی ہے۔ بلکہ اسے پرورش، باسولت اور پسندیدہ ترین مشروب کے طور پر جانا پہچانا جاتا ہے۔ پاکستان اور بیرون ملک کئی ایسے برانڈ متعارف ہوئے ہیں جو کافی کے متعدد ذائقوں کو انسٹنٹ ڈرنک کے طور پر ساشوں میں مارکیٹ کر رہے ہیں ان میں کئی ذائقے خشک دودھ اور شکر کے توازن کے ساتھ دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ اور ہم صرف پانی ابالنے یا ساشے کھولنے کی چھوٹی سی مشقت کرتے ہیں پانی سارا کام ساشے خود کر دیتا ہے اور واقعی اسے پینے سے کئی فوائد بھی سامنے آتے ہیں مثلاً...

سرکارِ دُورِ اُرفع ہوتا ہے:



ایک تحقیق کے مطابق کافی میں پائی جانے والی کیفین خون کی نالیوں کی سوجن کم کرتی ہے اور شدید سردی کو دور کر دیتی ہے۔

فرنیچر کی مرمت میں کرے مدد:



حیرت انگیز کمالات میں ایک یہ بھی کمال شامل ہے۔ لکڑی کے بیش قیمت فرنیچر میں کیس دراز پڑ جائے یا شگاف اور نشان پڑ جائے تو کافی (سادہ) کے

دو چائے کے چمچ لے کر اس میں سادہ پانی ملائیں اور گاڑھا سا پیسٹ بنا کے متاثرہ جگہ پر لگا دیں۔ کھڑکی کی پائش سرخی مائل ہو تو آبیون کے چند قطرے ملائیں اور پلاسٹک کی چھری یا مکھن یا پھل والے چاقو سے اس جگہ لگائیں۔

گاڑی سے فاسٹ فوڈ کی خوشبودار کرنی ہو تو:

کافی کی پتی کو ایک کھلے منہ کے برتن میں ڈال کے گاڑی کے اندر کسی جگہ رکھ دیں۔ اس کے بعد بھول جائیں کہ کسی کھانے یا خاص کر مچھلی اور فاسٹ فوڈ کی مخصوص مہک آئے گی۔



چہرے کی صفائی:

اگر چہرے کی جلد خشک ہو جائے اور جگہ جگہ سے اکھڑنے لگے تو کافی کو آہستگی سے چہرے پر ملیں۔ چہرہ صاف ہو جائے گا۔

بالوں کی چمک میں اضافہ:

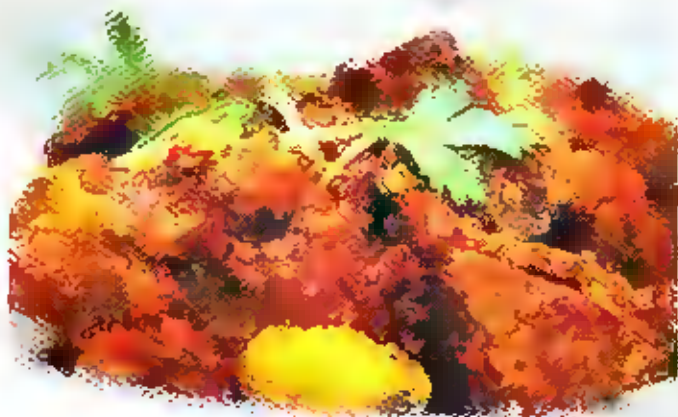
کافی کی پتی کو خشک کر کے بالوں میں لگایا جائے تو چمک برکتی ہے اور اگر تھوڑا سا پانی ملا کر پیسٹ بنائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں تو بھی آپ کے



بال چمکدار ہو جاتے ہیں۔

گوشت کو لذیذ تر بنانے کے لئے:

حیرت انگیز بات تو یہ ہے کہ کہاں کافی کہاں گوشت کی لذت مگر یہ آزمودہ نسخہ ہے تھوڑی سی مقدار میں بلیک کافی گوشت پختے وقت ملائی جائے تو گوشت کی



رنگت بھی اچھی رہتی ہے اور ذائقہ بھی بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

پودوں کی زرخیزی کے لئے:

کافی کی پتی میں موجود کیفین جھاڑی دار پودوں اور سدا بہار پھولوں کے پودوں کی افزائش کے لئے بہترین ہوتی ہے۔ اس میں شامل تیزابیت اور ہوا آمیزی پودوں کو زرخیز بناتی ہے۔ تاہم اپنے مالی سے پوچھ لیں کہ کونسا پودا تیزابیت برداشت کر سکتا ہے صرف انہی میں کافی کی پتی ملائی جائے اور اس طرح وہ ناقابل یقین حد تک زرخیز ہو جاتے ہیں۔



ڈرائی فروٹس... سرما کے تحفہ خاص

کیلوریز کے راز اور صحت کے پیمانے

خشک میوہ جات صرف موسم سرما ہی میں کھانے چاہئیں۔ مفروضے سے بڑھ کر اس کی حقیقت کچھ نہیں۔ یہ بھی ایک عام خیال ہے کہ گرمی دار خشک میوہ جات یا مغزیات Nuts میں بہت زیادہ کیلوریز اور چکنائی ہوتی ہے۔ اس لئے یہ غذائیں کم کھانی چاہئیں۔ تاہم دنیا بھر کی فضائی کمپنیاں اپنے مسافروں کی تواضع ان مغزیات سے کرنے لگی ہیں کیونکہ دباؤ، ڈپریشن، تھکان اور عام جسمانی کمزوری سے لاحق ہونے والی کئی تکالیف میں یہ قدرتی معالج ہوتے ہیں۔

یہ قوت حافظہ اور بینائی کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ان میں وٹامن B، A اور E کے علاوہ پروٹین، میٹھیم، پوٹاشیم اور Non-Saturated fats ہوتے ہیں۔ اعصابی قوت کے ساتھ ساتھ قبض کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

ایسے انٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل ہے جو گاجر اور چندر سے کسی طرح کم نہیں۔ نزلہ کھانسی، فلو اور کی اور ٹی ماؤں کے لئے بہترین غذا ہے۔

فیل میں جانے ان میں شامل کیلوریز کا راز، گوکہ ہم یہاں 100 گرام کے تناسب سے کیلوریز کا پیمانہ درج کر رہے ہیں۔ 100 گرام کی مقدار اکتھے ایک ہی دن کھانا عام حالت میں قابل عمل نہیں ہوتا لہذا فریبی کا سوال بھی نہیں پیدا ہوتا۔

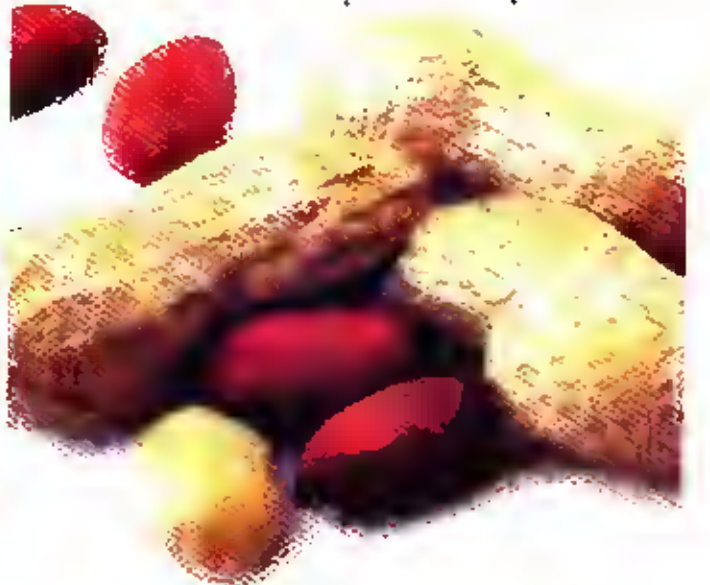
کاجو: 100 گرام میں 553 کیلوریز



لپستہ: 100 گرام (بھنے ہوئے) 567 کیلوریز
یہ امراض قلب سے محفوظ رکھنے والا ڈرائی فروٹ ہے۔ اچھے کولیسٹرول میں اضافہ کرتا ہے۔ زک، فاسفورس، میگنیشیم وٹامنز مدافعتی نظام کو تقویت دیتے ہیں۔

یہ زک کا خزانہ ہے۔ جو خون میں انسولین کو قابو میں رکھنے کے لئے بہترین جزو ہے۔ ذیابیطس کے مریض بھی اسے کھا سکتے ہیں۔

اخروٹ: 100 گرام میں 654 کیلوریز
جاڑوں کی کھانسی، دم، جوڑوں کا درد، جلدی امراض اور ذہنی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد معاون میوہ ہے۔



چلغوزے: 100 گرام میں 673 کیلوریز
ان میں موجود ایک جزو Pinolenic acid خواتین کے ہارمونز کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ یہ مادہ بھوک مٹاتا ہے۔ اس کے علاوہ Oleic Acid ایک نہ جھنے والی چکنائی ہے جو ضرر رساں Triglycerides کو ختم کر کے جگر کو تقویت دیتی ہے۔ ایک اونٹ چلغوزہ کھائیں تو 3 ملی گرام تک فلوئو (Iron) حاصل کیا جاسکتا ہے جو خون کے سرخ ذرات کا اہم جزو ہوتا ہے۔

بادام: 100 گرام میں 611 کیلوریز

مونگ پھلی: 100 گرام (بھنی ہوئی) میں 585 کیلوریز

بول میری مچھلی... کتنے فائدے

تازہ مچھلی کی پہچان اور احتیاطی تدابیر

صغیرہ بانو شیریں

پاکستان میں کبھی شمالی علاقہ جات جانے کا اتفاق ہو، آپ محلت جائیں تو وہاں کے ہوٹل میں مچھلی ضرور انجوائے کریں۔ ٹراؤٹ مچھلی منقر، انتہائی لذیذ اور صحت کے لئے مفید ہے۔ آپ ٹراؤٹ مچھلی کا شکار کرنے جائیں تو ایک بات ذہن میں رکھئے۔ ٹراؤٹ مچھلیاں کبھی پانی کے بہاؤ کی طرف نہیں جاتیں۔ ان کی خاص نشانی ہے وہ بہاؤ کے مخالف سمت بہتی ہوئی نظر آئیں گی۔ تازہ مچھلی بعض دفعہ پکائے کے دوران ہی کانٹے بھی گھل جاتے ہیں۔ ٹراؤٹ مچھلی کے کانٹے ہونٹ والوں سے کہہ کر محترم بھائی سلیمان صاحب نے اکٹھے کئے لاہور آ کر ان کانٹوں کو جلا کر دیا تھا، جن لوگوں کے قد چھوٹے تھے ان کو استعمال کر دینی تو پتہ چلا کہ کافی حد تک بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک نیا تجربہ تھا۔

مچھلی کو عربی میں بھک، حدت، فارسی میں مانی، سندھی میں مچھی کہتے ہیں۔ ایک انچ سے لے کر پچاس فٹ تک ہر سائز میں اور وزن میں ہوتی ہیں۔ بام مچھلی سانپ کی طرح گول اور سیاہی مائل ہوتی ہے یہ پانی کے اوپر نہیں آتی۔ بوڑھے لوگوں کے لئے اچھی ہے۔

دریائے سندھ میں ہزار ہا قسم کی مچھلیاں ہیں 'پلا' وہاں کی پسندیدہ مچھلی ہے۔ یہ سمندری مچھلی انڈے دینے کے لئے دریاؤں میں آ جاتی ہے۔ آزاد کشمیر میں مہاشیر اور دوسری عمدہ مچھلیاں ملتی ہیں۔

Labao Rohitara بہترین مچھلی ہے۔ سنگھار، کھانا، مدر مچھلی، کیرل، برہمی وغیرہ لوگ پسند کرتے ہیں، جو لوگ کمزور ہوں ان کے لئے مچھلی مفید غذا ہے۔ جلدی خضم ہوتی ہے۔ مقدی اعضائے ریشہ اور داغ ہے۔ شوگر میں مفید ہے۔ جدید تحقیق بھی مچھلی کی افادیت تسلیم کرتی ہے۔ اس میں موجود فیٹی ایسڈ دماغی صلاحیتوں کو تقویت دیتے ہیں۔ نفسیاتی امراض، ڈپریشن، تیز رفتاری اور امراض قلب میں مچھلی مفید ہے۔ اس میں موجود امیگا تھری بلڈ پریشر کے لئے، خون کے گاڑھے پن، کوئسٹرول کے لئے مفید ہے یہ Clois نہیں بنے دیتا۔ دل کے دور سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں موجود حیاتین صحت کو بحال رکھتے ہیں۔

سمندر اور پتے پانی کی مچھلی بہترین ہوتی ہے۔ ہفتہ میں ایک یا دو بار مچھلی کھانے سے آپ امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ مچھلی تازہ ہونی چاہئے۔ گرمی کے موسم میں آپ ایک دو کڑے لے سکتے ہیں۔ سردی کے موسم میں بھی اعتدال سے کھائیے۔ مچھلی کو کنگ آگل میں تلی مچھلی لوگ پسند کرتے ہیں۔ مچھلی کا شور بہ بیماری سے اچھے ہوئے کمزور، لاغر، خون کی کمی کے مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ سردی کی شدت میں مچھلی کے سر لے کر آنکھیں صاف کر کے ان کا سوپ بنایا جاتا ہے جو سردی سے بچاتا ہے۔ چار پانچ مچھلی کی سریاں لے کر مصالحے ڈال کر اس کا شور بہ چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ مسلمان طیب مچھلی کو بھانے سچی کے سرسوں کے تیل میں فرانی کرنے کی تاکید کرتے تھے تاکہ زیادہ فائدہ ہو۔ صحت برقرار رہے۔ بچال میں لوگوں کی غذائی مچھلی ہے۔ مچھلی کے انڈے بھی پکائے جاتے ہیں۔ مچھلی کے خنجر سے بچوں کو پوچھ کہتے ہیں۔ خشک کھانسی اور سردی کے امراض میں کام آتے ہیں۔ ہندوستان میں آج بھی

ایک خاص دن دمہ کے مریض اکٹھے ہوتے ہیں اور ان کو بشت بھر زندہ مچھلی لنگوائی جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے یہ مچھلی پیٹ میں جا کر مرجاتی ہے اور دمہ کے مریض بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مچھلی نکلنے کے لئے بے شمار مریض اکٹھے ہوتے ہیں۔

ایک جینی کہات ہے مچھلی جب بھی سڑتی ہے۔ سر سے سڑتی ہے۔ اس میں صداقت بھی ہے۔ آپ جب بھی مچھلی خریدیں۔ مچھلی کی آنکھ کو ضرور چیک کریں۔ عمدہ تازہ مچھلی کی آنکھوں کے ذیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ آنکھوں میں چمک، گھبراہٹ، کھول کر ضرور دیکھئے۔ گھائی سرخ رنگ کے ہون گئے۔ ہاتھ لگانے سے گوشت سخت محسوس ہوگا جبکہ ہاسی مچھلی کی آنکھیں دھنسی ہوئی اور گھبراہٹ سے زردی مائل اور پلپلا گوشت ہوگا۔ لوگ مچھلی کے گھبراہٹ پر سرخ رنگ یا کمرے کا خون لگا دیتے ہیں تاکہ مچھلی تازہ لگے اور ہاسی مچھلی بک جائے۔ مچھلی کو انگی سے دبانے سے پتہ چل جاتا ہے کہ ہاسی ہے یا تازہ۔ ہمیشہ تازہ مچھلی خریدیے۔

- مچھلی کھانے کے بعد پانی نہ پیئیں۔ پیاس زیادہ لگے تو تھوڑی سی سونہ کھالیں۔
- سالن میں مصالحے کے ساتھ اور کم ضرور شامل کریں۔ گرمی کے موسم میں مچھلی کے ٹکڑے آپ کسی ذیلے میں ڈال کر پانی بھر کے فریز کر دیں۔ پانی برف بن جائے گا مچھلی، جم جائے گی لوڈ شیڈنگ ہو تو بھی اس طرح مچھلی محفوظ رہتی ہے۔ خراب نہیں ہوتی پکاتے وقت نکالیں تو برف پھیلنے پر پانی پھینک کر تھوڑا سا دودھ قلوں پر ڈال دیں اس طرح مچھلی کا مزہ بالکل تازہ مچھلی کی طرح ہوگا۔
- مچھلی کی بودور کرنے کے لئے لہسن یا سرسوں کا تیل اور نمک لگاتے ہیں۔ تین یا آٹے سے دھوتے ہیں، چھاپچھ میں بھگو کر رکھتے ہیں، تیل سے پہلے فرانک بین میں تھوڑا سا پاپا ہوا نمک ڈالنے، نمک لال ہو جائے تو اسے پھینک کر کوکنگ آگل ڈالنے اس طرح مچھلی فرانی کرتے وقت فرانک بین میں نہیں چپکے گی۔

مچھلی کے چند خاص پکوان

لکھنؤ سے ایک بار صاحب فن باورچی آئے۔ انہوں نے مچھلی کی برانی، تورمہ، شامی کباب، بیج کباب، تلی ہوئی مچھلی بنائی، مزے کی بات یہ کہ بیٹھا بھی

مچھلی سے بنایا، مچھلی کا بیٹھا، قابل تعریف تھا، کیلے کے پتوں میں مچھلی کے قندے مصالحے لگا کر لپیٹ لیتے ہیں پھر چوکور پارسل پر دھاگہ لپیٹ کر ملتے ہیں۔ مچھلی کے کنکس بڑے مزیدار ہوتے ہیں اور اس کے ٹکڑے پاستا میں پھینکے گئے ہیں بنگالی مچھلی بنانے کے لئے تین گھنٹے پہلے ہلدی لہسن، نمک لگا کر رکھ دیتے ہیں۔ پھر اسے دھو لیتے ہیں۔ دو بڑے آلو لہائی کے رخ فریج فرائز کی طرح کاٹ کر تیل میں فرانی کر کے نکال لیتے ہیں۔ پھر مچھلی کے ٹکڑے براؤن کر کے نکالتے ہیں۔ اسی تیل میں لہسن، پیاز، ہلدی، گرم مصالحہ پسا ہوا، دی ڈال کر خوب بھرتے ہیں پھر مچھلی کے ٹکڑے، آلو، چار ہری مرچ کاٹ کر، سرخ سرخ ڈال کر پانچ منٹ کے لئے دم دیتے ہیں۔

مدرا سی مچھلی جینٹلوں والی

بڑے بڑے دس بارہ جینٹلو صاف کر لیتے ہیں ایک درمیانی بند گوبھی کاٹ کر ہلکا سا پانی ملا کر ہالتے ہیں، تیل میں پیاز براؤن کر کے نمک، مرچ، لہسن، گرم مصالحہ پسا ہوا، ناریل کا دودھ ایک پیالی ڈال کر بند گوبھی، جینٹلو ڈال کر ہلکی آگ پر دم دیتے ہیں۔

بھین میں جینٹلو کا سالن بنتا ہے۔ اس میں لہسن، پیاز، نمک، دھنیا، رائی، ناریل، سفید زیرہ، اٹلی کا پانی مرچ ڈالتے ہیں۔ کھج مچھلی، سنگھار، راہو، ملی کے کباب اور سالن دونوں ہی مزے کے ہوتے ہیں۔ فیش پریٹ بھی لوگ پسند کرتے ہیں، مچھلی اور میتھی کا ساگ بنتا ہے، ہرے مصالحے کی مچھلی میں ہرا دھنیا، ہری مرچ، ہری پیاز کاٹتے ہیں۔ نیڈنیش کاٹن بیک ملتا ہے۔ دودھی پریٹ میں استعمال کرتے ہیں۔ سینڈوچز میں مچھلی ابال کر مایونیز، نمک، کالی مرچ، تھوڑا سا پیاز ملا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مچھلی کے سٹکے بڑے مزیدار ہوتے ہیں۔ کشمیری مچھلی مصالحہ میں سوچی میتھی اور میتھی دانہ ڈالا جاتا ہے۔ ہری مرچ، ہرا دھنیا اوپر سے ڈالتے ہیں۔ دی میں بھری ہوئی کشمیری مچھلی چاولوں کے ساتھ اچھی لگتی ہے۔

اب تو مچھلی محفوظ کرنے کے لئے بہت جدید طریقے ہیں۔ پہلے کہا جاتا تھا جن انگریزی مینیوں میں 'ر' کا لفظ نہیں آتا۔ اس میں مچھلی کم کھائی جاتی ہے۔ مگر اب وقت کے ساتھ ساتھ یہ ساری باتیں بھی دم توڑ گئی ہیں۔

انڈا کھائیں زردی سمیت

یہ کیلوریز کا ذخیرہ ہے

B12 اور D کی ضرورت پوری کرنے کے ساتھ ساتھ تمام معدنیات حتیٰ کہ اومیگا-3 فیٹی ایسڈز کی یومیہ ضروریات بھی انڈا کھانے سے مل رہی ہیں تو آپ کبھی اس سے بچنے کی کوشش نہیں کریں گی اور زردی بھی کھائیں گی۔ اگر مومے ہونے کا ڈر ہے تو ایک انڈا کھانے کے باقی دن میں گوشت، پیڑیا ذیری مصنوعات خاص کر سفید شکر ملا دہی، دودھ اور آئسکریم کھائیں تو کم مقدار میں کھائیں اس طرح آپ کا وزن بے قابو نہیں ہوگا اور آپ رہیں گی صحت مند!

ہوں کہ اس میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اس لئے کہیں وزن نہ بڑھ جائے یا کیلوسٹرول کی سطح بلند نہ ہو جائے۔ طب کہتی ہے کہ زردی میں بہت سی چکنائیاں ہوتی ہیں لیکن اسی زردی میں بہت سارے وٹامنز اور منرلز بھی ہوتے ہیں ذیل میں تقابلی چارٹ شائع کیا جا رہا ہے جس سے اندازہ کرنے میں مدد ملے گی کہ زردی نہ کھائی جائے تو آپ کیسے غذائیت سے محروم ہو جائیں گی۔ اس چارٹ پر ایک نگاہ ڈالئے آپ کو سمجھ آ جائے گی کہ اگر وٹامنز ۸ اور

بحث کی جاتی ہے کہ پہلے مرغی آئی یا انڈا؟ اب کہا جاتا ہے بہتر کیا ہے انڈے کی سفیدی یا زردی؟ اگر آپ کو پروٹین کی ضرورت ہے اس صحت بخش غذائیت کے حصول کا فوری اور سہل ترین ذریعہ انڈے ہیں جو پروٹینز کا خزانہ لئے ہوئے ہیں۔ آپ چاہیں تو صبح انڈے کو ابال کر، فرائی کر کے یا آلیٹ کی شکل میں کھا سکتی ہیں اور رات کے وقت انڈے کے حلوے یا پیسٹری کھا کر بھی پروٹین کی کمی پوری کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ انڈے میں شامل زردی سے آپ گھیزاتی



کل چکنائی (گرام)	0	5
چھنے والی چکنائی	0	2
کیلوسٹرول (ملی گرام)	0	21.0
سوڈیم (ملی گرام)	55	8
کاربوہائیڈریٹس (گرام)	0	1
پروٹین (گرام)	4	3
وٹامن A (IU)	0	245
وٹامن B12 (IU)	0	0.3
وٹامن D (IU)	0	18.2
کلیشیم (گرام)	2.3	21.9
فولیک (ملی پیگٹی گرام)	1.3	18
پوٹاشیم (گرام)	53.8	18.5
سلیئم	6.6	9.5
اومیگا-3 (ملی گرام)	0	38.8

Produced & Packed in Spain

OUR OWN CROP

Your *Table*
is incomplete
without

COOPOLIVA



Salad



Omelette



Pizza



World's largest selling Olives brand



zaitoonpakistan.com



zaitoonpakistan



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

نرم و گداز، نفیس اور دلکش کشمیری شالیں

یہ ہینڈ لومز کا شاہکار ہیں

موسم سرما کی ابتداء کے ساتھ ہی گرم ادنی شالوں کا استعمال عام ہو جاتا ہے۔ سردیاں آنے ہی ٹھنڈک بڑھنے لگتی ہے، کہیں برف پڑتی ہے تو کہیں بچ ہوا نہیں چلاکتی ہیں، اسی لیے خاص طور پر سرد علاقوں میں سویٹر، جیکٹ، مفلر، کوٹ کے علاوہ موٹی، ادنی چادرؤں اور شالوں کو بڑے ذوق شوق سے پہنا جاتا ہے۔ یوں تو ہر علاقے کی شال اور چادر کی اپنی الگ اور مخصوص پہچان ہوتی ہے تاہم، پارچہ جات کی دنیا میں کشمیری شالوں کو ہمیشہ سے وہ اہمیت حاصل ہے جیسے زیورات میں ہیرے کو ہوتی ہے۔ بنیادی طور پر کشمیری شالوں کی تقسیم تین طرح سے کی جاتی ہیں۔ 1۔ کشمیری چادر، 2۔ پشینہ شال 3۔ شاہ توش شال۔

شاہ توش

شاہ توش شال کی دنیا کی پہلی ترین شال کہلاتی ہے، جو لاکھوں میں فروخت ہوتی ہے۔ اس کی نری، اور گرماہٹ کا کوئی جواب نہیں ہے۔ ایک شاہ توش شال کی تیاری میں دو سال سے بھی زیادہ دن لگ سکتے ہیں۔ اس کی نفاست کی مثال یوں دی جاتی ہے کہ بڑھ گڑ تک چوڑی شاہ توش کو انگلی کی انگوٹھی میں سے گزرا جائے تو وہ بغیر کسی دشواری کے دوسرے سرے سے با آسانی نکل جاتی ہے۔ اصلی شاہ توش کشمیری بکروں کے گلے کے نیچے جوڑ پر موجود بالوں سے تیار کی جاتی ہے، اس حصے پر ان کے ہونے پشم کی رنگت کچھ مختلف ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ایک شال کو بنانے کے لیے ہزاروں بکروں کے گردن کے جوڑ کے بال جمع کیے جاتے ہیں۔ یہ بڑا محنت طلب کام ہے۔ کاربکروں کے مطابق یہاں کے بال انتہائی باریک، وزن میں ہلکے مضبوط اور نرم ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے شاہ توش کا وزن بہت کم ہوتا ہے مگر موسم سرما میں یہ پہننے والے کو اپنی حدت کا مکمل احساس دلاتی ہے۔ شاہ توش کو شاہی پیدادا سمجھا جاتا ہے۔ ہمارے کئی مشہور سماجی، سیاسی اور ثقافتی شخصیات ان شالوں کو خیریت پہنتی ہیں۔

دنی پشینہ شال سے پہلے راموں ملتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک شال کو تیار کرنے کے لیے کافی محنت درکار ہوتی ہے، کئی درجنوں سے گزرنے کے بعد ہی وہ مکمل ہو پاتی ہے۔

شاہی یا دلی تقریبات یا انہوں کے لیے بھی گرم سردی شال یا چادر بنائی جاتی ہیں، جو دھک رنگوں سے جی ہوتی ہیں، ان پر کھینچے، ستارے، دھونی، گونا گونا کاری اور تلے کا کام کیا جاتا ہے۔ ہر لڑکی کے جہیز میں ایسی چادر ضرور رکھی جاتی ہے۔ موسم سرما میں ہونے والی تقریبات میں شرکت کرنے والی خواتین بھی ایسی نفیس شالوں کا استعمال بخوشی کرتی ہیں۔

پشینہ شال

پشینہ ہینڈ لوم صنعت میں ایک منفرد مقام رکھتی ہے۔ جو کشمیری یا پشینہ بکروں کے بالوں سے تیار کی گئی اور بنائی جاتی ہے، یہ شاہ توش کے بعد سب سے بہترین اور کہلاتی ہے۔ ایسے بکروں کی خصوصی دیکھ بھال اور افزائش نسل کی جاتی ہے، پشینہ کو بنانے کی ابتداء بکروں کے بال جمع کرنے سے ہوتی ہے، بکروں کی کھال پر سردیوں سے بچاؤ کے لیے بالوں کی ایک چادر سی آگ آتی ہے۔ ایک قدرتی عمل کے تحت مارچ کے مہینے سے یہ بال جھڑنے لگتے ہیں اور مئی کے آواخر تک یہ عمل جاری رہتا ہے۔ کہیں کہیں دست کار خواتین، خود بالوں کو جھاڑ کر پشم (بال) جمع کرتی ہیں۔ ان طریقوں سے جو خام مال جمع ہوتا ہے اس کی پہلے چھائی کی جاتی ہے اور پشم کو دو درجنوں میں الگ الگ کر دیا جاتا ہے، یہ بال اپنی مضبوطی، دلکشی کی وجہ سے بڑی شہرت کے حامل ہیں۔ اس کے بعد پشینہ مختلف مرحلوں سے گزر کر بنائی جاتی ہے۔ جس کے لیے دست کار اپنی مکمل مہارت کا جوت پیش کرتے ہیں۔ ان میں دھوا گوں کی رنگائی، شال کی بنائی اس کی بہترین ڈیزائننگ اور کشیدہ کاری وغیرہ شامل ہیں۔

کشمیری شال

ترکی قدیم ترین کشمیری شالوں کا مرکز سمجھا جاتا ہے، تاہم ان کو شہرت صحیح معنی میں اس وقت نصیب ہوئی۔ جب یہ شالیں کشمیری دست کاروں اور ہنرمندوں کے ہاتھوں سے گزر کر بازاروں کی زینت بنیں، ان کے فن اور چابک دستی نے اس شال میں انوکھی ندرت پیدا کر دی۔ اب ان شالوں کی مانگ یورپ، مشرق وسطیٰ کے ساتھ ساتھ دنیا کے دوسرے حصوں میں بہت بڑھ گئی ہے۔



ڈالدا VTF بناسپتی

صحت بخش انتخاب

بناسپتی تھی کی تیاری کے دوران پیدا ہونے والی غیر قدرتی چکنائی ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق ٹرانس فیٹس انسانی صحت پر نہایت مضر اثرات مرتب کرتی ہیں یہ چونکہ غیر قدرتی چکنائی ہے لہذا انسانی جسم سے مطابقت نہیں رکھتی اور جڑ و بدن بننے کی صلاحیت نہ ہونے کے سبب مہلک امراض کا باعث بنتی ہے۔ قیمتی جسمانی اعضاء جن میں جگر، گردے اور قلب شامل ہیں انہیں ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے لہذا ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ یہ انسانی جسم میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے اور پھر انسولین ممانعت پیدا ہوتی ہے اور یوں ٹائپ-2 ذیابیطس کے امکانات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ اقوام متحدہ اور اس سے متعلق ادارے جن میں WHO شامل ہے اپنی سفارشات میں اس بات پر زور دیتے ہیں کہ اشیائے خورد و نوش میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کم سے کم ہونی ضروری ہے یہی وجہ ہے کہ ایک کھجور سے لے کر عالمی شہرت یافتہ فوڈ ایکسپرٹس ہوں یا مایہ ناز شیفز بھی VTF یعنی ہر چوٹی فیٹس فری مصنوعات کے استعمال کو نہ صرف پسند کرتے ہیں بلکہ اس کے فروغ پر بھی اصرار کرتے ہیں۔

والدہ کی مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالدا VTF بناسپتی میں اس کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ کو لیٹرول سے پاک ڈالدا A اور D سے خیر پور ہونے کے سبب اسے صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔ زندگی کے روزمرہ اور خوشگوار لمحوں میں ڈالدا VTF بناسپتی بہترین انتخاب ہے۔

ہو۔ کہیں گرم گرم چائے، تھوے، کافی اور بخنی یا سوپ کا دور تو کہیں قہر اور آلو کے پراسٹھے اس موسم میں روایتی کھانوں کا اہتمام خصوصی طور پر دیکھنے میں آتا ہے جن میں سری پائے، نہاری اور گاجر، لوکی اور انڈے کے حلوہ جات پر مشتمل ضیافتیں تو کہیں جھٹی حلوے اور سوہن حلوے کی سوغاتیں۔ یوں نہ چاہتے ہوئے اور فرصت نہ ملنے کا جواز ہوتے ہوئے بھی زندگی میں خوبصورت لمحات کا ایک یادگار سلسلہ چل رہا ہے۔

یہی ہماری روایات ہیں جن کا حسن ہمارے زندگی کے گوشہ گوشہ کو آراستہ کرتا ہے۔ یوں ہم ہر قدم پر نئی امیدوں اور امکانات کو لے کر زندگی کے طویل سفر پر گامزن رہتے ہیں۔ ان شاندار روایات اور ڈالدا کا چوٹی واسن کا ساتھ ہے۔ ماما بھرے حسین لمحات ماں کے بنائے ہوئے گرم گرم پرائیوٹ اور چائے کی پیالی کے ساتھ ہوں یا انہوں کے جھرمٹ میں کسی پر تکلف ضیافت کا موقع۔ ڈالدا VTF بناسپتی کے بغیر مکمل ہی نہیں ہو سکتے۔ کوئی بھی ماں اپنی اولاد اور گھر والوں کے لئے غیر معیاری اجزاء کا استعمال ہرگز پسند نہیں کر سکتی اسی لئے گذشتہ ساٹھ برس سے زیادہ طویل عرصہ سے ڈالدا پرنسٹل ورنسٹل ماؤں کا بھروسہ اسے صارفین کی اولین پسند قرار دیتا ہے۔ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں مضر صحت ٹرانس فیٹس کی نمایاں مقدار میں موجودگی انہیں مضر صحت بناتی ہے۔ جو کہ بیس فیصد اور کہیں اس سے زائد ہو سکتی ہے یوں سمجھ لیں جتنا غیر معیاری بناسپتی ہوگا اس میں اتنے ہی زیادہ مقدار میں ٹرانس فیٹس موجود ہو سکتے ہیں۔ یہ فیٹس

مصرفیت کے اس دور میں زندگی ایک ہی ڈگر پر رواں دواں نظر آتی ہے کبھی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ گویا ان مصروفیات سے چھٹکارا نہیں ملے گا۔ ایسی سوچ مزید افسردگی اور مایوسی کی وجہ بن سکتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ معمولات کی یکسوئی ہماری صحت رویوں حتیٰ کہ کارکردگی پر بھی انتہائی مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ لہذا نئے سرے سے تازہ جوش اور دلولہ کے ساتھ



آگے بڑھنے کے لئے مناسب اوقات میں کوئی نہ کوئی خوشگوار تبدیلی ضروری ہے اس میں گھر والوں اور عزیز واقارب کے ہمراہ تازہ آب و ہوا یعنی فطری ماحول میں وقت گزارنا اور چھل قدمی اکسیر شار کے جاتے ہیں تاہم مصنوعی ماحول اور تفریح طبع کے لئے تیار کئے گئے برقی آلات کے تیزی کے ساتھ فروغ پاتے ہوئے رواج نے ہم میں سے اکثر کو حسین قدرتی مناظر اور نظام فطرت کے سبق آموز ہونے کے ساتھ ساتھ تازگی بخش تجربات سے کسی حد تک محروم ہی کر دیا ہے۔ ایک خاص درجہ حرارت پر کروں میں سال بھر زندگی بسر کرتے کرتے یکسانیت کا شکار ہو جانا عام ہے ایسے میں قدرت کا نظام کہنے یا بدلتی رتوں کا کرشمہ جو نئی موسم کروٹ لیتا ہے آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں متوجہ ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے اور پھر موسم سرما کی تو بات ہی کیا ہے اگرچہ ہر موسم کا اپنا حسن ہے لیکن اس موسم کی بات ہی الگ ہے گرم کپڑوں کا اہتمام اور مزیدار کھانوں کی ایک ایسی بہار گویا کہ کوئی جشن یا تہوار



1% سے کم ڈالدا VTF بناسپتی دوسرے بناسپتی 20% سے زیادہ ٹرانس فیٹس کی مقدار

اسٹرفرائی چکن



200 گرام	چکن
100 گرام	بین اسپراؤٹس
حسب ذائقہ	نمک
دو عدد	لہسن کے جوئے
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ
آدھا چائے کا چمچ	چینی
دو کھانے کے چمچ	سرکہ
دو کھانے کے چمچ	سویا ساس
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل

ترکیب:

- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، لہسن کے جوئے کھل لیں۔ بین اسپراؤٹس کو اچھی طرح دھو کر کاٹ لیں
- ایک پیالے میں لہسن، نمک، سفید مرچ اور چینی ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- فریجنگ بین میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آگ پر ہلکا سا گرم کریں پھر اس میں میرینٹ کیا ہوا چکن ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
- آخر میں بین اسپراؤٹس، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پیرینٹیشن:

اس غذا ایست بھری آتش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

Bean Sprouts یا کلمہ پھوٹے اناج

کئی عارضوں کا علاج



سمعیہ جلیس

کولیسٹرول کی موجودگی کم کرتا ہے۔ اس میں موجود ریٹینول جگر کی چربی دور کرنے اور نظام بول و برازی درنگی میں مددگار ہے۔

جلد پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کم کرنے میں معاون ہوتا ہے:
عام طور پر ایشیائی ممالک میں مونگ بین استعمال کیا جاتا ہے اس میں جلد کے لئے کولاجن کی کمی دور کرنے اور اس کی تروتازگی بحالی کی خوبی
Phytoestrogen نامی جزی وجہ سے ہوتی ہے جو ٹھکن اور تناؤ (Stress) بھی دور کرتا ہے۔

عام غذائی استعمال:

بین اسپراؤٹ چائیز اور غذائی کھانوں میں اکثر سوپ میں شامل کیا جاتا ہے یا پھر تیز آگ پر چند لمحوں فرائی کر کے شامل کرتے ہیں۔ چائیز اسپرنگ رول اور اسٹیکس میں بھی کرپی بین شامل کر کے لطف اور غذائیت کا اہتمام کیا جاتا ہے برصغیر پاک و ہند میں بھیہ چاٹ وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے جس سے صحت و غذائیت دونوں حاصل کی جاسکتی ہیں چونکہ کلمہ پھوٹا اناج عام طور پر مارکیٹ میں دستیاب نہیں اس کے لئے ثابت مونگ کو تین گھنٹے کے لئے بھگو دیں اس کے بعد پانی نکھار کر کسی گیلے مولے کپڑے میں لپیٹ کر چکن کے گرم اور نیم تار یک گوشے میں رکھ دیں دو سے تین دن میں اس میں کوٹلیں پھونکے لگیں گی یہ کلمہ پھوٹی مونگ ہے جیسے چاہیں استعمال کریں۔

بین اسپراؤٹ چونکہ اناج کی دو قسم ہے جسے عام طور پر ہمارے روزمرہ کے کھانوں میں استعمال نہیں کیا جاتا جبکہ یہ غذائیت کے اعتبار سے نہایت عمدہ ہے۔ ان کی تیاری میں مونگ سفید، لوبیہ، سرخ، لوبیہ، گرین وغیرہ کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ دراصل نرم و نازک کوٹلیں ہوتی ہیں جو کہ اپنے اندر دو قسم اور بے شمار وٹامنز اور معدنیات کا بیش بہا خزانہ رکھتی ہیں۔

صحت عامہ کے لئے اس میں موجود اجزاء:

کسی بھی نئی زندگی کو قدرت لٹو دنا کے لئے بہترین اجزاء سے نوازتی ہے چونکہ بین اسپراؤٹ ہڈی کے ابتدائی شکل ہے اس میں نشاستہ کی وہ قسم جو کہ گلوکوز اور فرکٹوز میں جلد تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو سکتی ہے پائی جاتی ہے۔ وٹامن A-E'D'C'B اور K کے علاوہ پوٹاشیم، میگنیشیم، آئرن، فاسفورس اور زنک بھی موجود ہے اس کے علاوہ بڑی مقدار میں ریٹینول (فابھر) موجود ہوتا ہے۔

خواتین کی صحت:

چونکہ بین اسپراؤٹ میں Lecithin نامی کیمییکل (ایزرائم) موجود ہوتا ہے جو کہ زنانہ ہارمون ایسٹروجن سے مشابہ ہے اور اس کی کمی سے لاحق ہونے والی بیماریوں میں معاون ہوتا ہے جو اکثر سن یاں (مینوپاز) سے گزرنے والی خواتین کے مسائل کا باعث ہوتی ہیں۔ LDL یعنی خون میں خراب



نمکین ہوں یا میٹھے چاول ہوتے ہیں بڑے کام کے

آزاد کے دیکھئے

بھی مشکل میں آدمی پیالی چاول کھالیں تو افاقہ رہے گا۔ انہیں پونا شیم اور فاسفورس بھی اس طرح مل سکے گا۔

• ننھے شیرخوار بچوں کی پیاس دور کرنے کے لئے چاول کے سرسے پانی میں بھگو کر پلاتے رہیں۔

• بچے کی خضوں غذا کے آغاز میں چاولوں کو پیش کر کے انہیں کھلایا جاتا ہے۔ بازار میں تیار غذاؤں کے فلیورز میں بھی چاولوں کو شامل کیا جاتا ہے۔ اس سے بچے کے پیٹ کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔

• نمکو میں بھی چاولوں کے سرسے شامل کئے جاتے ہیں اس طرح آپ کو صحت بخش اسٹیکس ملتے ہیں۔

• کچھ سالن جن میں دالیں، کڑھی، شوربے والے سالن (شامبر پانک گوشت) وغیرہ شامل ہیں آپ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ انہیں کھا کر لطف لیتے ہیں۔

• ہائپرٹینشن کے مریضوں کے لئے چاول بہت مفید غذا ہیں۔

• چاولوں کو پیش کر کھیر یا لڑنی بنائی جاتی ہے جو چھوٹی بڑی دھوتوں میں پورا کنبہ شوق سے کھاتا ہے۔

کھجڑی بنتی ہے جس سے بڑوں اور بچوں دونوں کو افاقہ ہوتا ہے۔

• چھلکے والی مونگ کی دال، اڑو کی دال اور ملکہ مسوری دال کی کھجڑی پلاؤ کی شکل میں بھی تیار کی جاتی ہے جس کے ہمراہ ٹماٹر یا ہسن کی چٹنی بڑا عمدہ ذائقہ دیتی ہے۔

• چاولوں میں نشاستہ، گلوٹن سے ہمراہ کاربوہائیڈریٹ اور معدنیات موجود ہیں لہذا انہیں غیر مفید کہنا غلط ہوگا۔ البتہ بہت زیادہ سفید چاولوں کا استعمال جسم میں ایک معدنی جزو دھیا سین کی کمی کر سکتا ہے۔

• بھورے یا براؤن رائس جسم میں آئرن اور کیلشیم کی کمی کو دور بھی کرتے ہیں اور پہلے سے موجود نامنز یعنی پروٹین کو محفوظ بھی کرتے ہیں۔

• یہ خون میں شکر کی سطح کو متوازن کرتے ہیں تاہم دیا بیٹس کے مریضوں کے لئے یہ مفید غذا نہیں وہ ڈاکٹر کے مشورے سے اپنی ڈاٹ کا تعین کریں تو اچھا ہے کسی بڑی الہسن یا سسے سے دو چار نہیں ہوں گے۔

• ماں بننے والی خواتین دٹامن-B کمپلیکس کی کمی دور کرنے کے لئے کسی

چاول تو جلدی ہضم ہونے والی غذا میں شمار کئے جاتے ہیں۔ کچھ بیماریوں میں یہ نقصان دہ بھی ہوتے ہیں۔ نئے چاول زود ہضم نہیں ہوتے مگر یہ کہنا کہ چاول سونا کرتے ہیں یا صحت کے لئے نقصان دہ نہیں صحیح نہیں ہے۔

چاولوں کو خشک حالت ہی میں صاف کیجئے۔ کنکر، چھلکے وغیرہ ہاتھ کی مدد سے صاف کیجئے اور پھر پانک کر صاف کیجئے۔ احتیاط سے اچھا لے لو اگر صاف ہوگی۔ اس کے بعد وہ پانیوں میں دھونا کافی ہوتا ہے۔

• نئے چاولوں کو دس منٹ بھگو کر رکھنا کافی ہوتا ہے پرانے چاولوں کے لئے بھی آدھا گھنٹہ بہت ہوتا ہے۔ البتہ نئے چاولوں کو 6 ماہ بعد پکانا درست ہے۔

• سیلا چاولوں کو زیادہ دیر مثلاً ایک گھنٹے سے زائد مدت کے لئے بھگو سکتے ہیں۔

• پکاتے وقت بھی اتنا ہی پانی ڈالئے کہ جس سے وہ دم پر آسکیں اور نرم بھی نہ ہوں۔ خاص کر پلاؤ اور بریانی بناتے وقت پانی کی مقدار پر ضرور توجہ دیں۔

• چاولوں میں کوئی سٹروں اور نمک کم ہوتا ہے۔

• بد ہضمی یا اسہال کی صورت میں مونگ کی دال کے ساتھ چاولوں کی چٹلی



ایئر کفس... نئے رواج کی جھلک

یہ کانوں کے دلنشین زیور... ہر دل کو لبھاتے ہیں

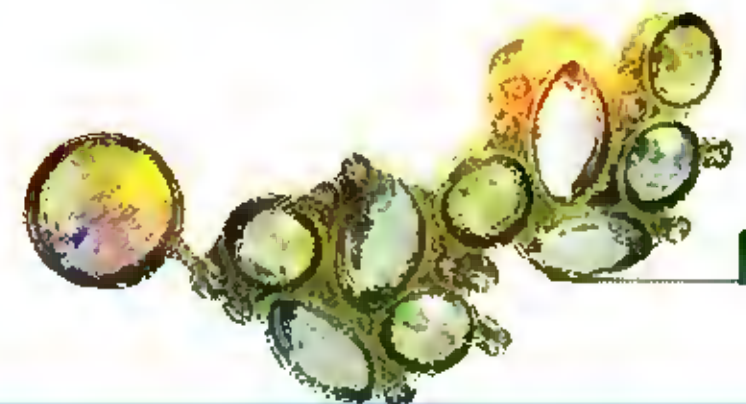
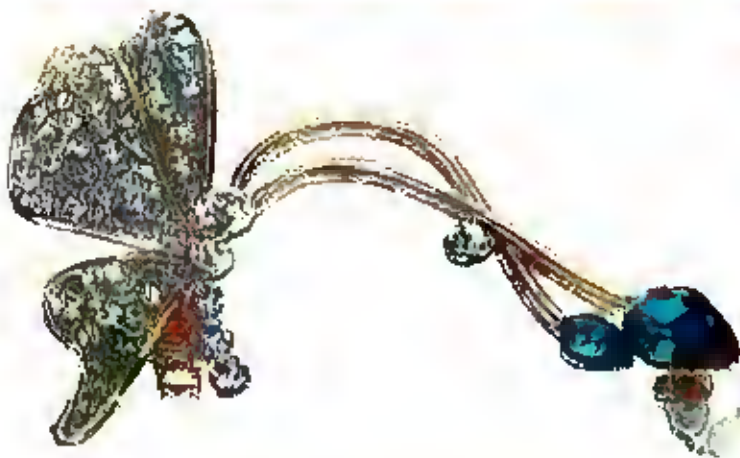
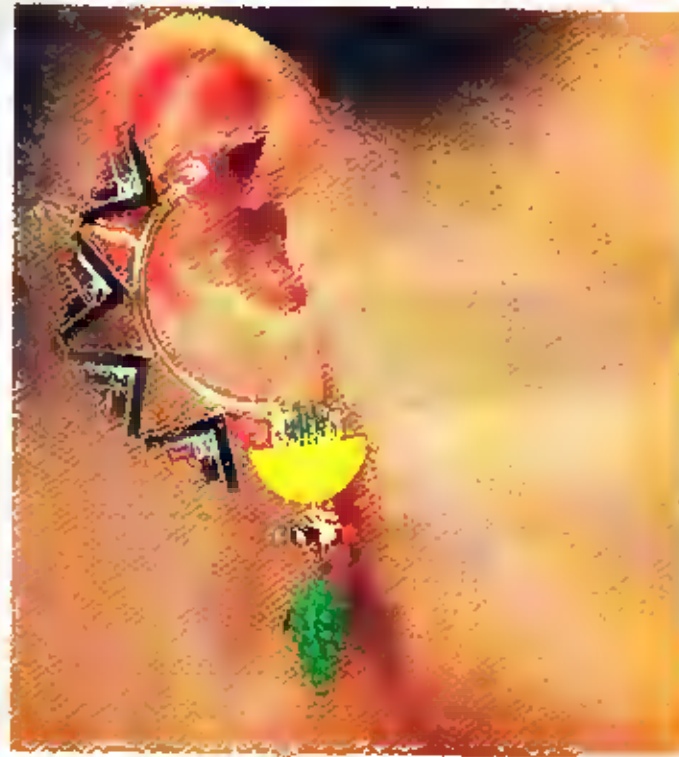
جب کبھی ہم کف کا استعمال لباس کے حوالے سے کریں تو اس سے مراد آستین کا ایسا سرا ہوتا ہے جو کلائی کو ڈھکتا ہے۔ اس آستین پر مختلف اشکال کے بن گتے ہیں مردانہ قمیض ہو تو اسٹنڈ (آرائشی زیور جو قمیض کے دہرے بنی خصوصاً دہرے کالج کے لئے استعمال ہوتا ہے) لگایا جاتا ہے۔ جنہیں Cufflinks بھی کہتے ہیں۔ خواتین اور زیورات کا استعمال لازم و ملزوم ہوتا ہے۔ انہی سہلحات میں آپ نے تھہ، کوکا، لوگ، ماتھاتی اور ہاف بنی سے متعلق نئے رجحان کے زیورات کے بارے میں پڑھا اور دلکش تصاویر دیکھی ہوں گی۔ آج کانوں کی آرائش کے ایک اچھوتے اور منفرد رجحان سے متعلق بات کرتے چلیں۔

دنیا بھر میں خواتین جیسے سنورنے کے لئے روایت اور جدت کا استخراج چاہتی ہیں۔ مختلف ثقافتوں اور مواصلات کے جدید رائج کی مدد سے نئے رجحانوں کو سمجھنا اور اختیار کرنا مشکل نہیں رہا۔ شادی بیاہ کے لئے استعمال ہونے والی جیولری میں بھی نئے رجحان در آئے ہیں اب وہ چاند تارے والے ٹیکے کا رواج نہیں رہا۔ روایتی جیولری میں بھی پگلی اور مینا کاری میں کئی دوسری ثقافتوں اور ڈیزائن کی پرکاری دیکھنے میں آ رہی ہے۔

نوجوانوں میں اسٹینٹ جیولری پہننے کا رواج بڑھ گیا ہے۔ یہ Midi Rings ہوں یا ٹیکلیز سے ایئر کفس تک جگہ گاتے، جھللاتے، روشن روشن سے یہ زیورات اپنی بناوت میں روایتی جھسکوں اور بندوں، ہاروں اور انگوٹھیوں سے مختلف ہیں۔ ان کی ساخت میں افقی، عمودی، آڑھے تریجھے غرضیکہ ہر زاویے سے نقش کاری کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی نوجوان لڑکیاں کانوں کو دو اور اس سے زائد تعداد میں چھدوانے میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ آپ انہیں سیفائر اور دوسرے ٹیکنوں کے علاوہ بالیاں پہنے بھی دیکھتی ہوں گی۔ یہ لباس اور تقریب کے پیش نظر اپنے ملبوس اور بندے بدلتی رہتی ہیں۔ مغربی دنیا کی ایک حسین مائل اور اداکارہ ایما وائسن نے کان تو نہیں چھدوائے مگر اپری گھر پر تین بالیاں پہنے دکھا گیا ہے۔

پاکستانی جواہرات کے ماہرین نے حال ہی میں 22، 21 کیراٹ اور ای ٹیشن مسٹریل میں بھی ایئر کفس تیار کئے ہیں جنہیں خواتین مختلف موقعوں پر پہن رہی ہیں۔ کہیں خوشنما گینے جڑے تو کہیں نازک پتیوں کی شکل میں لہریے دار بل کھاتی ندی کی مانند کان کا حصار کھینچے یہ ایئر کفس آپ اپنی مثال ہیں۔ آپ چاہیں تو موتیوں کی نازک سی لڑی سے بھی ایئر کفس بنا سکتی ہیں۔

ان ایئر کفس کے ساتھ آپ چاہیں تو گلے کا کوئی زیور نہ پہنیں۔ سادہ ریشمی لباس پہنیں یا تقریبات کی مناسبت سے شوخ رنگوں کا یہ زیور ہر طرح کے لباس کے ساتھ خوب چلتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کانوں میں کسی نے سرگوشی کی ہو اور دل کے تار جھنناٹھے ہوں، یہی تو ہوتا ہے سچ و سچ کا کمال!



ٹوننگ لوشن...

یہ میک اپ سے پہلے تروتازہ رکھتا ہے
جلد کو توانا اور چمکائی سے پاک کرتا ہے

ٹوننگ لوشن دراصل درستی اور صفائی کے عمل کے بعد رہ جانے والی چمکناہٹ کو صاف کرنا
مساموں کو بند کر کے جلد کو صاف کرنے کے عمل کو کہتے ہیں۔

ٹوننگ لوشن جلد کو تروتازہ بناتے ہیں اس کے علاوہ یہ
جلد میں دوران خون کو زیادہ تیز کرتے ہیں۔
اسٹریجٹ لوشن کو روئی کے ساتھ استعمال کریں لیکن
اگر آپ کی جلد خشکی ہوئی ہے تو اس کو تیزی سے اور
ہلکے ہاتھوں سے چھپتھپاتے ہوئے لگائیں۔ روئی کو
اچھی طرح سے ٹوننگ لوشن سے بھگو کر رخساروں،
ٹھوڑی اور گردن پر لگائیں۔

اگر آپ کی جلد نارمل، متفرق یا خشک ہے تو آپ بہت اعلیٰ
قسم کا ٹوننگ لوشن لگائیں کبھی کا سٹیکس کے انتخاب میں
قیمت کو معیار اور مصنوعات بنانے والی کمپنی کی ساکھ پر
مجھوتہ نہ کریں۔
اگر آپ کے پاس عرق گلاب ہے تو اس میں ابلا ہوا یا
منزل وافر ٹھوڑی سی مقدار میں شامل کر کے اسی سے
ٹوننگ کر سکتی ہیں۔ آنکھوں کے حصے کو بچا کر صاف کرنا
زیادہ موزوں ہے۔

اسٹریجٹ لوشن کیا کام کرتے ہیں؟

یہ پرائیم کشن لوشن ہوتے ہیں اور ان کا استعمال ان
لوگوں کو کرنا چاہئے جن کی جلد حساس ہو۔ کیل
مہاسوں یا چھائیوں والی جلد کے لئے بھی بہت مفید
ہیں۔ مختلف اسٹریجٹ لوشن کیسے بنتے ہیں۔ اگر آپ
استعمال کے وقت تازہ بہ تازہ لوشن خود بنالیں تو یہ
زیادہ مناسب ہے۔

لیمونس والا اسٹریجٹ لوشن

لیمون کارس دو بڑے لیموں

گلاب کا اسٹریجٹ لوشن

ڈسٹلڈ واٹر 16 بڑے چمچ
چمچ آف ہینڈوئٹ 1 بڑا چمچ
ان اجزاء کو ملا کر روئی کی مدد سے کھلے مساموں کو صاف
اور بند کرتا ہے

گلاب کی چٹیاں 500 گرام
ڈسٹلڈ واٹر 1½ لیٹر
سوڈیم ہینڈوئٹ ½ چھوٹا چمچ
پانی کو ابال لیں اور اس میں گلاب کی پتیوں کو بھگو دیں۔
ٹھوڑی سی مقدار میں سوڈیم ہینڈوئٹ کو اس مرکب میں
ملائیں۔ روئی کے ذریعے اس کو لگائیں یہ جلد کو چھریوں
سے دور کرنے کے لئے بھی بہت اچھا ہے اور جلد کستی
بھی ہے۔

صندل کی لکڑی کا اسٹریجٹ لوشن

صندل کی لکڑی کا تیل 6 بڑے چمچ
سوڈیم ہائی کاربونیٹ 5 گرام
روغن بادام 2 چھوٹے چمچ
عرق گلاب 4 بڑے چمچ
سنگترے کارس 4 کھانے کے چمچ
شہد 1 بڑا چمچ

ان تمام اجزاء کو اچھی طرح ملا کر دن کے کسی بھی حصے میں
گردن اور چہرے پر روئی کی مدد سے لگائیں۔ باقی کو
فرق میں رکھ دیں اور لگاتار کچھ روز استعمال کریں۔ فرق
آپ خود دیکھ لیں گی۔



حلق جسم کا جنکشن تو ٹانسلز مضبوط چیک پوسٹ ہیں نکلوانے سے پہلے علاج کی کوشش لازم ہے

ڈاکٹر اسلم سعید (جنرل فزیشن)

جسم میں حلق ایک ایسا مقام ہے جہاں بہت سے راستے شروع یا پھر اختتام پذیر ہوتے ہیں۔ منہ کی حد جہاں شروع ہوتی ہے، وہاں سے غذا اور سانس کی نالیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہم کوئی بھی دوا کان یا ناک میں ڈالتے ہیں تو وہ سیدھی حلق میں گرتی ہے۔ اسی طرح روتے وقت آنسو، ناک و حلق میں پہنچ جاتے ہیں۔ ناک کے سوراخوں کا اختتام بھی حلق میں ہوتا ہے۔ ان ہی وجوہ کی بناء پر حلق کو جسم کا جنکشن کہا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہاں سے جراثیم ایک راستے سے آ کر دوسرے راستے میں داخل ہو کر پورے جسم میں سرایت بھی کر سکتے ہیں چونکہ یہاں سے بیماری پھیلنے کا امکان ہمہ وقت رہتا ہے۔ اسی لئے قدرت نے حلق کی اہمیت کے پیش نظر یہاں ایک مضبوط چیک پوسٹ قائم کر دی ہے۔ اس حفاظتی چوکی پر ٹانسلز کی صورت میں دو پہرے دار بٹھادیے جو انسان کو تندرست رکھنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر منہ کھول کر حلق کا معائنہ کیا جائے تو حلق میں بادام کی شکل کی مانند چھوٹی چھوٹی گھٹیاں یا غدود نظر آئیں گے یہی ٹانسلز کہلاتے ہیں۔



عام طور پر بار بار گلاد کھتے، بخار رہنے اور گلے میں درم رہنے کے باعث آپریشن کر کے انہیں نکلوا دیا جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ان غدود کی 24 گھنٹے یہی ڈیوٹی ہے کہ وہ حلق میں حملہ کرنے والے جراثیم کو اسی مقام پر تلف کر دیں تاکہ وہ جسم کے اندر جا کر کسی دوسرے عضو کو نقصان نہ پہنچائیں۔ بعض اوقات سوزش یا پھر درم کی صورت میں انہیں نکلوانا ناگزیر ہو جاتا ہے تاہم بہتر یہی ہے کہ انہیں نکلوانے سے قبل ہر ممکن علاج کی کوشش کی جائے۔

عام طور پر ٹانسلز میں درم کی شکایت بچوں اور نوجوانوں میں پائی جاتی ہے۔ یاد رہے کہ یہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری بھی ہے۔ خاص طور پر جب موسم تبدیل ہو رہا ہو یا پھر سردی کا زمانہ ہو، تو بچوں اور نوجوانوں کو خاصی احتیاط برتنی چاہئے۔ جو لوگ تنگ، تاریک، سیلن زدہ مکانات میں رہتے ہیں وہ اس مرض کا آسانی سے شکار ہو سکتے ہیں۔

پانی میں بھیگنا، سردی لگنا، گھٹی چیزوں یا بہت تیز مصالحے والی اشیاء کھانے کے بعد پانی پی لینا بھی ٹانسلز میں درم کا باعث بنتا ہے تو اونچی آواز میں بات کرنا یا تیز آواز میں گانا گانا بھی گلے کو خراب کرتا ہے، جبکہ چھوٹے بچوں میں چیونٹ، مٹائی، چاکلیٹ کا کثرت سے استعمال گلے کی خرابی کی وجہ بنتا ہے۔ اس طرح بہت چھوٹے بچے جنہیں چوسنی کی عادت ڈال دی جاتی ہے انہیں بھی ٹانسلز کی شکایت رہتی ہے کیونکہ مستقل چوسنی چوستے رہنے سے حلق پر زور پڑتا ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اگر چوسنی نیچے گر جائے تو بچے اسے اٹھا کر دوبارہ منہ میں رکھ لیتے ہیں، جس سے گندگی اور جراثیم بھی ان کے منہ میں چلے جاتے ہیں، جو مختلف بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ جن افراد کو جوڑوں کے درد کی شکایت ہو تو ان کے بھی ٹانسلز سوجھ رہے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات یہ مرض وباء کے طور پر بھی پھیلتا ہے۔ ٹانسلز کی شروعات عموماً گلے کی خرابی سے ہوتی ہے اور پھر درد بڑھ کر کانوں تک جا پہنچتا ہے۔ جس

ٹانسلز کی علامتیں

سے کانوں میں ٹیسس اٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ بعض اوقات سردی لگ کے بخار بھی چڑھ جاتا ہے۔

گلے کے بیرونی جانب زیریں جڑے پر ہاتھ لگانے سے درم محسوس ہو کوئی چیز کھانے یا پینے میں دشواری ہو اور درد ہو تو اس صورت میں حلق کا فوری معائنہ کروالینا چاہئے۔ زبان کی جڑ کے ساتھ دونوں جانب بادام کی شکل جیسی گھٹیاں سرخ اور متورم نظر آئیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے تاکہ کسی بھی پیچیدگی سے قبل مرض پر قابو پایا جاسکے۔ واضح رہے کہ مناسب علاج اور پرہیز سے ٹانسلز کی سوجن کم ہونے لگتی ہے اور آٹھ دس دن میں آرام آ جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

جس زمانے میں یہ مرض وباء کی صورت پھیل رہا ہو تو غذا کے معاملے میں خاصی احتیاط برتنی ضروری ہے۔ بازاری غذائیں، بہت تیز مصالحے دار یا کھٹی اشیاء اور بہت زیادہ ٹھنڈا پانی پینے سے احتراز برتنا چاہئے۔ منہ اور دانتوں کی صفائی پر توجہ اور صاف سترے ماحول میں وقت گزارا جائے، متاثرہ شخص کا تولیہ اور گلاس دیگر صحت مند افراد کو قطعی استعمال نہ کریں۔ مریض کو چاہئے کہ کھانستے، چھینکتے ہوئے منہ پر دو ہال ضرور رکھے۔ چلا کر یا گلے پر غیر ضروری دباؤ کے ساتھ نہ بات کرے۔ صبح اٹھنے کے بعد اور سونے سے پہلے نیم گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کے جائیں مگر خیال رہے کہ پانی میں بہت زیادہ نمک نہ لگائیں۔ نمک حلق کی دیواروں کے ساتھ چپک کر جسم میں داخل ہو کر دوران خون تیز کر سکتا ہے۔ لہذا غراروں کے پانی میں چنگی بھر نمک ہی شامل کرنا چاہئے۔

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز
میں شرکت کے لئے اسٹیل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شانداز مواقع



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

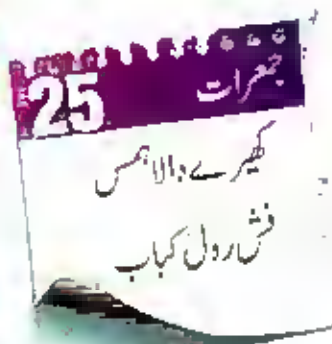
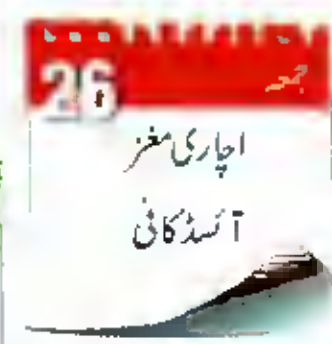
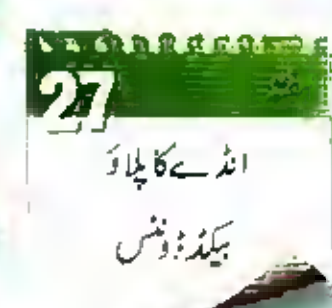
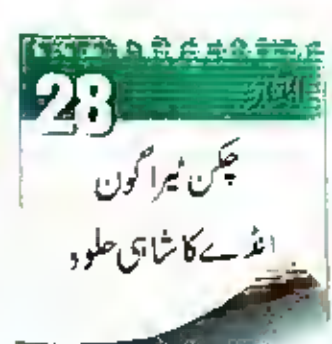
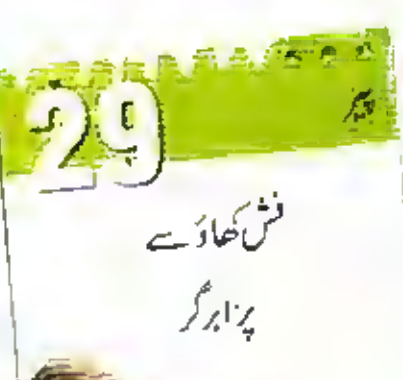
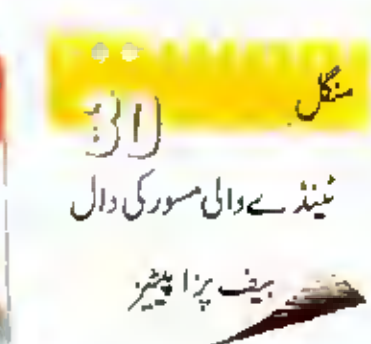
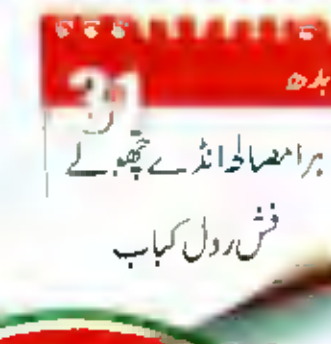
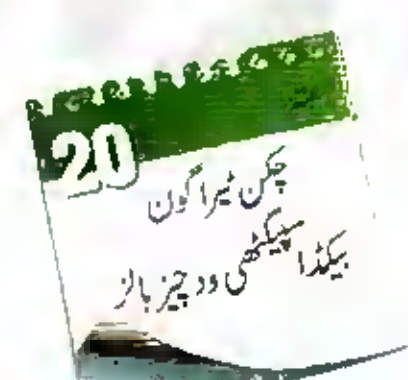
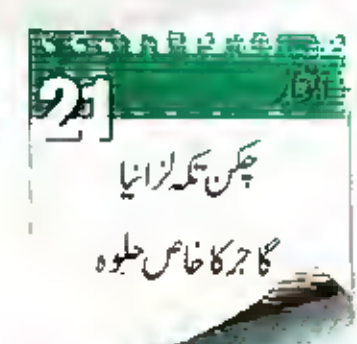
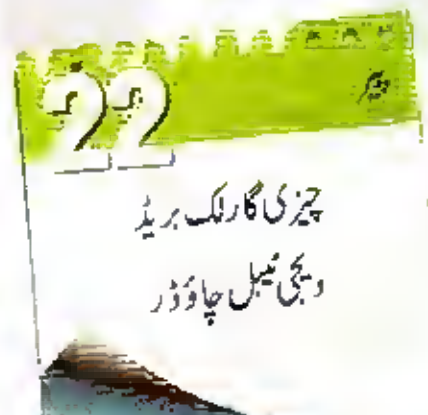
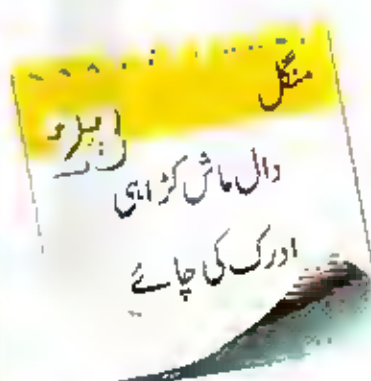
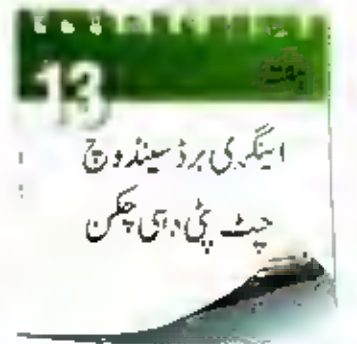
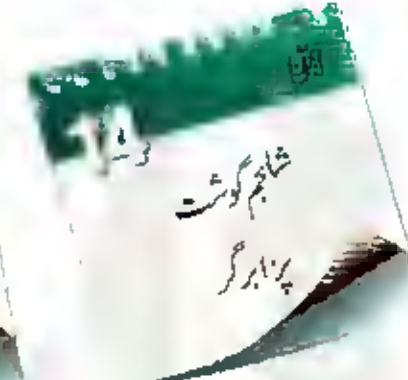
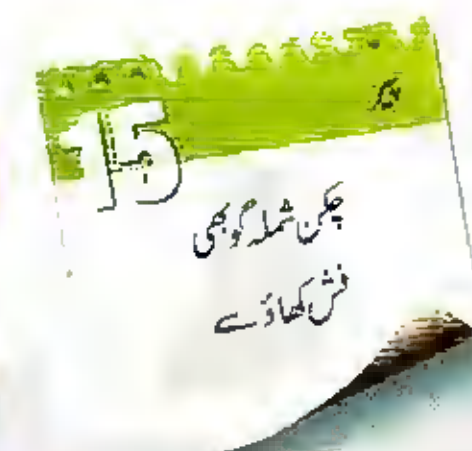
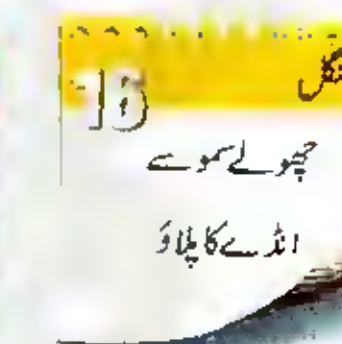
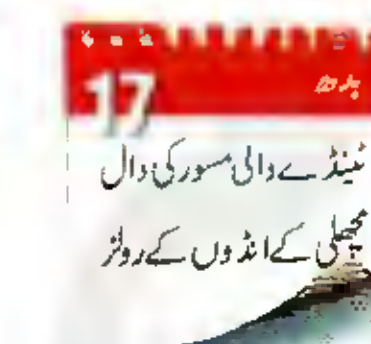
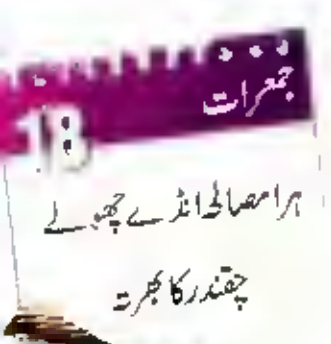
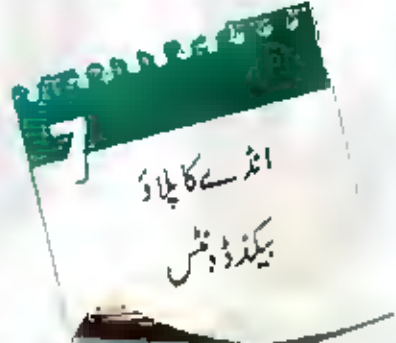
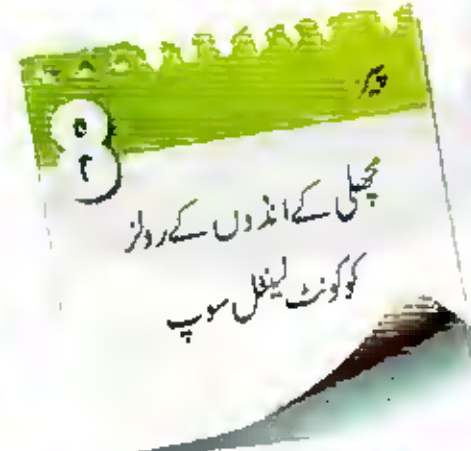
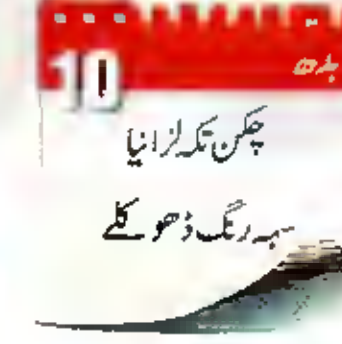
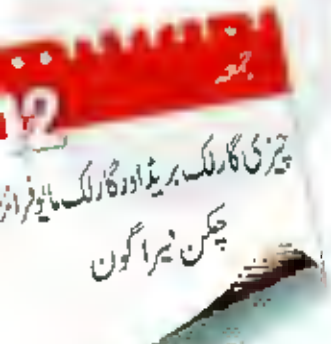
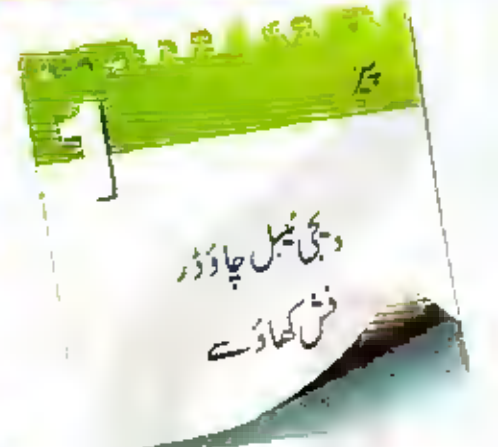
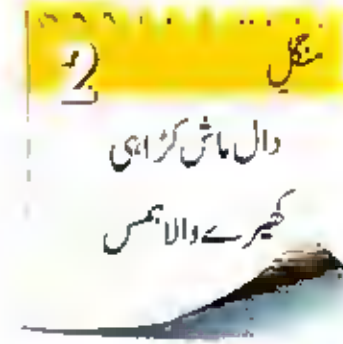
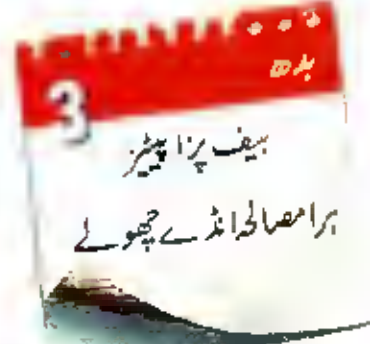
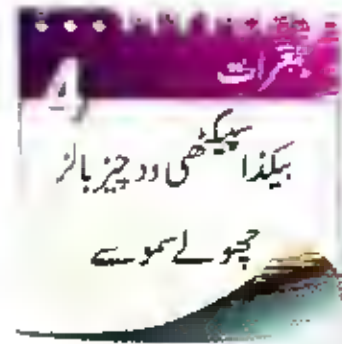
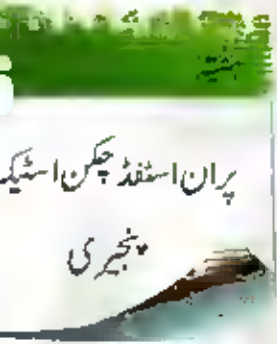
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون / ٹول فری: 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

دال کا ستر خوار

آج کیا پکائیں؟





ویٹیل چاؤڈر

اجزاء:

پالک	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ
فریج بینز	100 گرام	پنہا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
آلو	تین عدد درمیانے	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
شرہر	چھ سے آٹھ عدد	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	نہیں پبالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر باریک چوب کر لیں۔ فریج بینز، شرہر اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر باریک کات کر رکھ لیں۔
- تین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکی آگ پر گرم کر لیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے ہری پیاز کے سفید حصے کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔
- پھر اس میں کٹے ہوئے آلو ڈال کر فرائی کریں اور دو پیالی بخنی یا پانی شامل کر دیں۔ ڈھک کر درمیانے آگ پر آلو گھنے تک پکانیں پھر آلوؤں کو دودھ کے ساتھ پینڈ کر لیں۔
- مارجرین یا مکھن کو بخین میں ڈال کر اس میں لہسن اور پالک ڈال کر ملکی آگ پر ڈھک دیں۔ جب پالک کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں شرہر، شملہ مرچ اور پھلیاں ڈال کر اسے چار سے پانچ منٹ فرائی کریں۔
- اسے آلوؤں والے کچر میں ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پتیاں چھڑک کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ پکا کر چوبے سے سیر لیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے حسب پسند نمک اور کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔ پسند کریں تو پیش کرتے ہوئے اس میں تھوڑی سی فریش کریم بھی شامل کر دیں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



کوکونٹ لینٹل سوپ

ترکیب:

- دال کو سمکھ کر دو دن دھوا اور گاڑی دھاریک پر پھیر لیں
- چن میں ڈال دو لیو آئل کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہری دھونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں دو پہالی پانی شامل کر دیں
- درمیانی آگ پر پکاتے ہوئے جب دال اُپا پائے تو اس میں دال، بھجور، تیز پات، نمک اور کڑواہٹ ملے ڈال دیں
- لیکن آگ پر پندرہت میں منٹ پکا لیں تاکہ دال اچھی طرح گل جائے
- علیحدہ کڑا ہی میں ایک کمانے کا کھجی ڈال دو لیو آئل میں اور کھجی بسن، دھاریک، جمدی اور سیرا دھاریک ڈال کر فرائی کریں اور اسے خوشبودار لے پھوپ میں ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد تیز پات ڈال، پھوپ کو پیوند میں پیوند کر دیں اور دال، دھاریک چن میں ڈال دیا اور کڑی پنے ڈال لے ہوئے گرم کریں

پریزنٹیشن: ڈش میں پھل کر لے دیں کا بن ڈال کر تھوڑے گرم کریں۔

اجزاء:

دو منٹ کی دال	ایک پہالی	کاجر	دو منٹ
کوکونٹ نمک	تین پہالی	بھجور	آدھا چائے کا کھجی
نمک	مضبوط ذائقہ	تیز پات	آدھا چائے کا کھجی
دھاریک کے جوتے	تین منٹ	تیز پات	ایک پے
اورک	ایک آگ کا کھجی	برادھیا	آدھی بسن
پیاز	دو منٹ	لیو کا رس	پورے کمانے کے کھجی
		ڈال دو لیو آئل	تین کمانے کے کھجی

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کا سترخوان



بیف پزا پیٹیز

ترکیب:

- میدے کو چھان کر رکھ لیں، گرم دودھ میں چینی اور خمیر ڈال کر دس منٹ کے لئے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- میدے میں نمک، کالی مرچ، انڈا، خیر کا ٹکچر، آدھی پیالی کش کیا ہوا چیر اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لگ آئل ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں
- ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر تیل کر چھری یا کڑی مدد سے چوکور کاٹ لیں
- کئے ہوئے چوکور کے ایک طرف چلی گارلک ساس پیلا کر لگائیں پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ اور کش کیا ہوا چیز ملا کر ڈالیں اور دوسری طرف سے اٹھاتے ہوئے اسے اچھی طرح باکر بند کر دیں
- اسے چاہیں تو 200°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔ بیک کرنے سے پہلے ہر پیٹیز کو اوپر سے انڈے کی زردی سے برش کر لیں
- اور اگر چاہیں تو درمیانی آنچ پر کڑا ہی میں ڈالڈا کو لگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پزا پیٹیز کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

میدہ	دو پیالی	انڈا	ایک عدد
بھنا ہوا قیمہ	ایک پیالی	انڈے کی زردی	ایک عدد
چیز رچیز	ایک پیالی	کالی مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ	تھانم	آدھا چائے کا چمچ
ڈھنگ خیر	ایک چائے کا چمچ	چلی گارلک ساس	چار کھانے کے چمچ
دودھ	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو لگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد



ترکیب:

- 1. اسپیگھنی کو دس سے بار پیالی پانی میں اتنی دیر ابلیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ پھلنی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں ڈالڈا کنولا آئل ملا کر ایک طرف رکھ دیں
- 2. بغیر کانے کی پھلنی کے ٹنگر دکات کر دھولیں اور ان پر پکا سامیدہ چھڑک کر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- 3. کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں
- 4. اور کھنسن اور زریہ ڈال کر چمچ چلائیں، پھر ٹماٹر اور مرچیں ڈال کر ملا لیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- 5. فرائی کی ہوئی پھلنی ڈال کر پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں اور چوہے سے اتار کر رکھ لیں
- 6. تین کوناریل کے دودھ میں اچھی طرح ملا کر ہلدی اور ہری مرچیں شامل کر دیں۔ ہلکی آنچ پر ایک گھنٹے تک پکا کر چوہے سے اتار لیں پھر نمک اور لیموں کا رس شامل کر دیں

پیریزنٹیشن:

اسپیگھنی کو گول ٹرے میں بھیرا کر رکھیں، درمیان میں مصالحے والی پھلنی ڈال کر ناریل کی کڑھی ڈالیں اور تلی ہوئی اسپیگھنی، بکری پتے اور سنہری فرائی کئے ہوئے لہسن کے باریک کٹے ہوئے جوؤں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

کوکونٹ ملک بنانے کے لئے ایک پیالی پسے ہوئے ناریل میں ایک سے ڈیڑھ پیالی بخٹھرا پانی ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے لینڈ کر لیں۔

فش کھاؤ سے

اجزاء:

اسپیگھنی	ایک پیکٹ (200 گرام)	میں	چار کھانے کے چمچ
پھلنی	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
اور کھنسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	دو سے تین عدد
لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	لہسن کے جوئے	دس سے بارہ عدد
سفید زریہ	ایک چائے کا چمچ	کڑے پتے	حسب پسند
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	دو سے تین عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
کوکونٹ ملک	دو سے تین پیالی		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



دال ماش کڑاہی

اجزاء:

دال ماش	دو پیالے	ثابت دھنیا	ایک چائے کاجی
نمک	حسب ذائقہ	قصوری میتھی	آدھا چائے کاجی
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کاجی	ثابت ادرک	ایک کاجی کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاجی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کاجی	ہرا دھنیا	دو کھانے کے جج
بلدی	ایک چائے کاجی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے جج
		ڈالڈا کو کنگ آئل	چار کھانے کے جج

تیاری کا وقت:

دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت:

چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد:

چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ماش کی دال کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں پھر ابال کر گلا لیں لیکن کھلی رکھیں
- نمائز کو ابال کر چھلکا نکال لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ ادرک، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو ہار یک کاٹ کر رکھ لیں
- بین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں نمائز، ادرک لہسن، لال مرچ، بلدی، نمک، دھنیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر پختہ رکھ دیں تاکہ مصالحوں کا کچا پن نکل جائے
- ابلی ہوئی دال شامل کر ملائیں اور کھلی آج پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- دال میں مصالحے رچ جائے تو ادرک، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر کھلی آج پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چوبیس سے اتار تے ہوئے اس میں قصوری میتھی اور مارجرین یا مکھن شامل کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر پراسٹھے یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔



پران اسٹفڈ چکن اسٹیک

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	دوسرا شاز ساس	دو کھانے کے چمچ
جینگے	200 گرام	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیا ہوا	ایک چمچ کا چمچ	سوفٹ ڈرنک	آدھی پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس منٹ کے لئے فریڈر میں رکھیں پھر اس کو درمیان سے اس طرح چیر لگائیں کہ وہ جزا رہے
- لہسن کو پیس کر اس میں کالی مرچ، سرکہ، نمک، دوسرا شاز ساس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس سے چکن بریسٹ کو میرینیٹ کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریڈر میں رکھ دیں
- جینگوں کو صاف دھو کر رکھ لیں پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن، لال مرچ اور جینگے ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد آگ تیز کر کے اتنی دیر بھوئیں کہ تیل غلیظہ ہو جائے۔ فرائی کئے ہوئے جینگوں کو کئے ہوئے چکن بریسٹ میں دبا دیا کر بھر دیں
- گرل پین کو درمیانی آگ پر چولہے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں
- میرینیٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور چند قطرے سوفٹ ڈرنک کے چھڑک دیں۔ احتیاط سے آگ تیز کر دیں کہ ڈرنک ڈالنے سے گرل پین پر شعلہ اوپر آ جائے گا اور اس طرح تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پک جائے گا۔
- اسی طرح سے سارے اسٹیک بنالیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور آسانی سے بننے والے اسٹیک کو بناتے ہوئے صرف اس بات کا خیال رکھیں کہ اسے بنا کر نہ رکھیں بلکہ پیش کرتے وقت ہی بنائیں۔ حسب پسند ہزیوں کو ہلکا سا بال کر گرم گرم اسٹیک کے ساتھ پیش کریں۔



انڈے کا پلاؤ

اجزاء:

چاول	تین پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار سے پانچ عدد	کالی مرچ گدڑی پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	نماز	دو عدد درمیانے
اورک بسن پہا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	دو عدد درمیانے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پیاز اور نماز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، انڈوں کو ابال لیں اور چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- دہی کو پکا سا پیسٹ لیں اور انڈوں کو چھیل کر کاٹنے سے نکال لیں، اس میں کالی مرچ اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر دہی میں ملا کر رکھ لیں
- چین میں ڈالڈا کوکگ آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں زیرہ اور اورک بسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں کٹے ہوئے نماز اور لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- جب نماز اور بھ گئے ہو جائے تو اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں
- نمک اور چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر درمیانے آگ پر پکے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو انڈے اور دہی کا کچر ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تو سے پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دہی کا پانی خشک ہونے پر اچھی طرح ملا کر گرم گرم چاولوں کو ڈش میں نکال لیں اور دو پہر کے کھانے پر سلا اور چٹنی کیساتھ اس مزیدار پلاؤں کا لطف اٹھائیں۔



مچھلی کے انڈوں کے رولز

ترکیب:

- مچھلی کے انڈوں کو صاف دھو کر اوپر کی باریک چھلی نکال لیں، انڈوں کو پیالے میں رکھیں اور اس پر نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور لیمنوں کا رس ڈال دیں
- دو چمچ کی مدد سے احتیاط سے ملائیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح لگ جائے۔ پھر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملا لیں اور حسب پسند سائز کے لمبے کباب بنالیں
- میدے میں نمک اور لیمن کا پاء ڈال کر ملائیں اور اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالداں فلاور آئل اور حسب ضرورت نمکنا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- پالک کے پتوں کو صاف دھو کر رکھیں اور ہر پتے میں ایک ایک کباب رکھ کر رول کریں اور نو تھ پک کی مدد سے بند کر دیں
- انڈے کی سفیدی کو اتنی دیر پھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے، اسے میدے کے کسچر میں ڈال کر ملا لیں
- کڑای میں ڈالداں فلاور آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئے رولز کو میدے کے آمیزے میں ڈبو تے ہوئے سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد رولز کو املی کی پشٹی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

مچھلی کے انڈے	250 گرام	میدہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	انڈے کی سفیدی	ایک عدد
لیمن کا پاء	آدھا چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
پالک کے پتے	آٹھ سے دس عدد	لیمنوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالداں فلاور آئل	حسب ضرورت
سفید مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

فرائیگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد

ڈالڈا کا سترخوان



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

کھیرے والا ہمس

ترکیب:

- سفید پتے کو دھو کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں، پھر اس میں لال مرچ، لہسن کے جوئے، زیرہ اور سفید مرچ ڈال کر پینڈر میں گدرا بیس لیں
- پیالے میں نکال کر اس میں لیموں کا رس، نمک، تائیپی ساس اور ڈالڈا کیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کھیروں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ان کے دو ٹکڑے کر لیں
- پھر چھوٹے چمچ کی مدد سے احتیاط سے کھیرے کے بیج نکال لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے ہمس کو کھیرے کے پیالوں میں بھر کر فریج میں رکھ دیں۔ اس مزیدار اسٹارز کو کھانے سے پہلے یا ساتھ میں سلاو کے طور پر پیش کریں۔

اجزاء:

سفید پتے	دو پیالے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کھیرے	دو سے تین عدد	سفید مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	تائیپی ساس	تین کھانے کے چمچ
تازہ لال مرچ	دو عدد	ڈالڈا کیو آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت:	دو گھنٹے
بنانے کا وقت:	پانچ سے سات منٹ
افراد:	چھ سے سات کے لئے



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

ٹینڈے والی مسور کی دال

ترکیب:

- دال کو بھوکرو پیالی گرم پانی میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو دیں۔ ٹینڈے کو چھیل کر دو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پھن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور ساتھ ہی ٹینڈے سے، ہلدی اور کئی ہوئی لال مرچ ڈال دیں۔ اچھی طرح بھون کر دال کا بچا ہوا پانی ڈال دیں
- پہلے درمیانی آگ پر پکا کر مال آنے دیں پھر آگ بجلی کر کے دال اور ٹینڈے گلتے تک پکائیں۔ اٹی کارس ڈال دیں
- فرانینگ پین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں ذیرہ، کڑی پیڑ اور تاباٹ لال مرچ ڈال کر کڑکڑالیں اور دال پر بگھار لگا دیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم دال میں نکال کر تازہ کڑی پیڑ سے گارنش کریں اور ابلے ہوئے چاولوں اور اچار کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

مسور کی دال	دو پیالی	سفید ذیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹینڈے	پانچ سے چھ عدد	ثابت لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد
ٹمک	حب ذائقہ	کڑی پیڑ	چند عدد
پٹا ہوا پھن	ایک کھانے کا چمچ	اٹی کارس	آدھی پیالی
کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پینٹیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

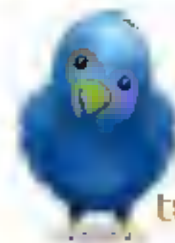
WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

اینگری برڈ سینڈ وچز

ترکیب:

- بٹریف بنانے کے لئے انڈرکٹ گوشت کو اچھی طرح صاف کر کے اسے کانے کی مدد سے گود لیں
- پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آئل، دو کھانے کے چمچ سرکہ، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ قلمی شورہ، ایک چائے کا چمچ گڑ اور آدھا چائے کا چمچ اورک لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کچھ دیر فریج میں رکھنے کے بعد اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں (پکانے سے پہلے گوشت کو ڈوری سے باندھ دیں تاکہ پکتے ہوئے اس کا شپ صحیح رہے)
- بجلی آچے پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، یہ انڈرکٹ گوشت ہونے کی وجہ سے جلدی گل جائے گا
- چوبیس سے اتار کر مکمل ٹھنڈا کر کے تیز چھری سے اس کے قتلے کاٹ لیں۔ ڈبل روٹی کے سلاسرز کو بھی گول کاٹ لیں
- آلوؤں کو ابال کر اس میں مایونیز اور ڈالڈا لیو آئل ڈال کر ملا لیں۔ ڈبل روٹی کے ہر سلاسر پر پہلے آلو کا کچر لگائیں
- پراور سے گوشت کا قتلہ اس طرح کاٹ کر رکھیں کہ وہ پرندے کی شکل میں جائے۔ گار کے ٹکڑوں سے ناک بنا کر اوپر کئے ہوئے زیتون اور مایونیز کی مدد سے آنکھیں بنالیں

پریزنٹیشن:

یہ ڈالکے اور غذائیت سے بھرپور سینڈ وچ بچوں کو کھانے سے پہلے دیکھنے میں بھی بھلے لگے گے۔

اجزاء:

بٹریف	آدھا کلو	گوشت کا ثابت کٹرا	دو کلو
ڈبل روٹی کے سلاسرز	حسب ضرورت	اورک کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ
آلو	دو عدد	قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ
مایونیز	آدھی پیالی	مصری یا گڑ	دو کھانے کے چمچ
گار	ایک عدد	سرکہ	آدھی پیالی
سیاہ زیتون	ایک سے دو عدد	ڈالڈا لیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چار سے پانچ عدد



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اُڑائیں

بیکڈ ڈونٹس

ترکیب:

- سب سے پہلے اوون کو 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم کر لیں
- میدہ اور آٹا ملا کر چھان لیں اور اس میں چینی، نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا لیں
- مارجرین یا مکھن ڈال کر انگلیوں کی مدد سے اسے اس طرح ملائیں کہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- پھر اس میں دودھ، دہی، انڈا اور ویلا اسنس ڈال کر گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں لے آئیں
- چھوٹے کوکی کے سانچوں میں برش کی مدد سے ڈالڈا کو کنگ آئل لگائیں
- تیار کئے ہوئے ڈونٹ کے کچھر کو چھچھ یا پاپنگ بیگ کی مدد سے سانچوں میں ڈالیں
- کوکی برے کو اوون میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے یا ہلکے سنہرے ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈے ہونے دیں اور اس پر حسب پسند آٹنگ کر لیں یا گرم ڈونٹس پر صرف پس ہوئی چینی چھڑک لیں۔

اجزاء:

میدہ	تین چوتھائی پیالی	ایک چوتھائی پیالی	دودھ
سادہ آٹا	ایک چوتھائی پیالی	ایک چوتھائی پیالی	دہی
نمک	ایک چمچ	ایک عدد	انڈا
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ویلا اسنس
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
جائفل	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
 بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
 تعداد: دس سے بارہ عدد



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

چکن ٹیراگون

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	میدہ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	خشک ٹیراگون	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید سرکہ	ایک چوتھائی پیالی
پیاز	ایک عدد چھوٹی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
تخنی	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
فریش کریم	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اسے درمیان سے کاٹ لیں
- تخنی بنانے کے لئے 200 گرام چکن کی ہڈیوں کو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں اتنی دیر بھونیں کہ وہ سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں دو سے تین پیالی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں، جب ہڈیاں اچھی طرح گل جائیں اور تخنی آدھی پیالی رد جائے تو چوبیس سے اتار کر تخنی کو چھان لیں
- نمک اور کالی مرچ چھڑک کر چکن بریسٹ پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑکیں اور اسے فرائینگ بین میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائینگ بین میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں سرکہ ڈال کر پکائیں
- جب سرکہ خشک ہونے لگے تو اس میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے تخنی شامل کر کے ساس بنائیں
- فرائی کئے ہوئے چکن بریسٹ کو ساس میں ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں۔ پھر چکن کو ساس سے نکال لیں
- ساس میں ٹیراگون اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈالیں اور ساتھ ہی کریم شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن اسٹیک کو پلیٹر میں رکھیں اور اوپر سے ٹیراگون ساس ڈال کر ایلٹی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

شالجم گوشت

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، شالجم کو چھیل کر بڑے ٹکڑے کر لیں اور اورک کو چھیل کر باریک کات لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر اس میں ثابت گرم مصالحہ کر لیں، پھر اورک لہسن اور گوشت ڈال کر سنہرا ہونے تک بھونیں
- اس میں ایک پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پکائیں کہ گوشت ادھ گلا ہو جائے
- فراینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں شالجم کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں پھر اس میں باریک کٹی ہوئی اورک اور چینی ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- علیحدہ سے ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور دہی ڈال کر بھونیں
- پھر اسے فرائی کئے ہوئے شالجم کے ساتھ گوشت میں ڈال دیں
- ڈھک کر بھنی آگ پر گوشت کو مکمل گلنے تک پکائیں پھر باریک کٹا ہوا برا دھنیا چھڑک کر چوبے سے اتار لیں
- اگر زیادہ خشک ہو تو اتار تے ہوئے آدھی پیالی پانی ڈال کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
شالجم	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
اورک لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ثابت اورک	ایک اچھا کھڑا
ٹماٹر	دو عدد درمیانی	دہی	چار کھانے کے چمچ
لہسن ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	برا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پیاز	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے



ترکیب:

- ۱۔ لیسن کے جوڑ کو بکھل لیں، ہرا دھنیا اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں۔ چیز کو کش کر لیں
- ۲۔ مارجرین یا مکھن، کچلا ہوا لیسن اور ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ۳۔ اس مکسر میں نمک، کالی مرچ، چیز، پارسلے اور ہرا دھنیا ملا کر رکھ لیں
- ۴۔ ڈبل روٹی کو چھری سے لمبائی میں کاٹیں، مکھن لگانے والی چھری کی مدد سے تیار کئے ہوئے مکسر کو ڈبل روٹی کے اندر والے حصے پر اچھی طرح لگا دیں
- ۵۔ ڈبل روٹی کے دونوں حصوں کو ملا کر بند کر دیں، بچن فوائن میں اچھی طرح لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژ میں رکھ دیں
- ۶۔ پھر بیکنگ شیٹ میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے گرم ادون میں رکھ دیں

گارلک مایو فرائیز بنانے کے لئے:

- ۱۔ تین عدد درمیانے سائز کے آلوؤں کو چھیل کر ان کے موٹے سلاکس کاٹ لیں اور اچھے ہوئے نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں
- ۲۔ تھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں، مکمل ٹھنڈے ہونے پر ان پر ہلکا سا کاؤن فلار چھڑک دیں
- ۳۔ کڑا سی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانے آٹج پر گرم کریں اور آلوؤں کے سائز کو تیز آٹج پر سہری فرائی کر لیں
- ۴۔ آٹج پیالی مایو نیٹز میں دو سے تین جوئے لیسن کے پیس کر ملا لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار گارلک بریڈ اور گارلک مایو فرائیز کو اساتر کے طور پر انجوائے کریں۔

گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایو فرائیز

اجزاء:

لیسن والی فریج بریڈ	ایک عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
لیسن کے جوئے	چار عدد	چیز ریز	آدھی پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے



چھولے سمو سے

ترکیب:

- جنوں کو دھو کر سوڈا لے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر درمیان آٹے پر بال کر اچھی طرح گلائیں
- سمو سے بنانے کے لئے ایک پیالی میدے کو چھان کر اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF یا سبزی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ تھوڑا تھوڑا خشک پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں اور چدرہ سے بیس منٹ کے لئے ملل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF یا سبزی کو پین میں گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، زیرہ اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھجھیں اور اس میں دہی اور ابلے ہوئے پنے ڈال کر ڈھک دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون کر خشک کر لیں اور خشک سے کر لیں
- گندھے ہوئے میدے کے چھولے چھولے چڑے بنا لیں، اس کی پوریاں تیل کر درمیان سے کاٹ لیں، ایک حصہ لے کر اسے کون کی شکل میں بنائیں اور اس میں چھولوں کا کچر بھر لیں۔ کون کے کناروں کو ہلکا سا پانی سے گیا کر لیں، دونوں کناروں کو آپس میں ملائیں اور دبا کر بند کر دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا VTF یا سبزی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان سموں کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد سموں کو ہری چٹنی یا ایل کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

سفید پنے	ایک پیالی	سفید زیرہ	دو چائے کا چمچ
میدہ	دو پیالی	ٹیٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	دو کھانے کے چمچ
لہسن	دو سے تین جوئے	چائے مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیان	ڈالڈا VTF یا سبزی	حسب ضرورت
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: آٹھ سے دس عدد



پزابرگر

اجزاء:

میدہ	تین پیالی	ایک عدد درمیان	پیاز
چکن بریسٹ	200 گرام	کالی مرچ گدڑی بھی ہوئی ایک چائے کا چمچ	چلی ساس
اورک لہسن پیسا ہوا	ڈیڑھ چائے کا چمچ	چار کھانے کے چمچ	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	تین سے چار عدد	مشرومز
ٹنک فیر	ایک کھانے کا چمچ	آٹھ سے دس عدد	زیتون
دودھ	آدھی پیالی	چار سے چھ عدد	چیز سلاؤس
چینی	تین کھانے کے چمچ	حسب ضرورت	ٹماٹو کچپ
اٹا	ایک عدد	ٹنکے کے لئے	ڈالڈا کوٹنگ آئل

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چار سے چھ عدد

ترکیب:

■ نیم گرم دودھ میں ایک چمچ چینی اور خمیر ڈال کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ میدے میں نمک، انڈہ، چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل چینی اور خمیر والا دودھ ڈال کر گوندھ لیں

■ پھر ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھیں تاکہ اچھی طرح پھول جائے

■ گندھے ہوئے آٹے کے مناسب سائز کے بیڑے بنا لیں چکن کی ہوئی ٹنک ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھ دیں

■ اودن کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں، اور ترے کو اودن میں رکھ کر ان کو شہر اہونے تک بیک کر لیں

چکن فلنگ بنانے کے لئے:

■ چکن بریسٹ کی چھوٹی بوتلیاں کر کے ان کو نمک، اورک لہسن اور کالی مرچ کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں

■ فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرمائی کریں پھر

میرینٹ کی ہوئی چکن کی بوتلیوں کو اس میں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب گھلنے پر آجائے تو اس میں چلی ساس

ڈالیں اور آج تیز کرتے ہوئے فرمائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے بن کو درمیان سے برگر کی طرح کاٹیں، ایک طرف ٹماٹو کچپ لگائیں اور دوسری طرف سلاڈ کا پتہ رکھ دیں۔

درمیان میں چکن کی فلنگ رکھ کر ادھر پر کئے ہوئے مشرومز اور زیتون ڈالیں اور چیز کی سلاؤس رکھ کر اس مزیدار پزابرگر کا فرنج

فرائیز کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



ہر امصالہ انڈے چھولے

اجزاء:

انڈے	چھندو	دہی	آدھی پیالی
ابلے ہوئے پنے	ایک پیالی	نمٹا	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا گرم مصالحہ	حسب پسند
ادرک لہسن کھلا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گھنٹی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالدا کوک لگ آئل	آدھی پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- انڈوں کو ابال لیں لیکن خیال رہے کہ زیادہ سخت نہ ہو جائے۔ پیاز اور نمٹا کو باریک کاٹ لیں۔ ادرک لہسن، زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں
- کٹے ہوئے مصالحے کو دہی میں ملا لیں کر رکھ دیں
- پن میں ڈالدا کوک لگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرانی کر لیں
- پھر اس میں کٹی ہوئی لال مرچ اور نمٹا ڈال کر بھونیں۔ نمٹا اچھی طرح گل جائے تو اس میں دہی والا کچر ڈال کر تیز آگ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ابلے ہوئے چھولے ڈال کر ملائیں اور درمیانی آگ پر ڈھک دیں
- تیل علیحدہ ہونے پر چیک کر لیں ابلے ہوئے انڈے ڈال کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دیش میں نکال کر گرم مصالحہ چھڑکیں اور تازہ ذائقے کے ساتھ پیش کریں۔



اچاری مغز

اجزاء:

بکرے کے مغز	تین سے چار عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک پس پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سوف	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	رائی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	کلونجی	ایک چائے کا چمچ
نماز	دو سے تین عدد درمیانی	میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
بلدی	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالدا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- مغز کو دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر فریزر سے نکال کر چٹکی سے اس کی اوپر کی جلد اٹھائیں تو ساتھ ہی تمام گیس بھی نکل آئے گی اور یہ مکمل طور پر صاف ہو جائے گے
- پھر اسے دھو کر تین میں ڈالیں اور اس میں آدھی پیالی پانی اور بلدی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- چوبیس سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا ہونے دیں پھر ہر مغز کے دو سے تین بکرے کر لیں
- پیاز اور نماز کو چوب کر لیں۔ دھنیا، زیرہ، سوف، کلونجی اور میتھی دانے کو موٹا موٹا کٹ لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالدا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک، پس، نماز اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل عیسہ نظر آنے لگے
- ابلے ہوئے مغز کے بکرے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور کٹا ہوا مصالحہ چمک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اچاری مغز جیسی ڈش کو آپ اپنی پسند کے مطابق چپاتی یا پرائے کے ساتھ پیش کر سکتے ہیں۔

دال کا دستور خواص



ترکیب:

- چکن کے پارچوں کو دھو کر خشک کرنے چھلنی میں رکھ دیں۔ میرینٹ کرنے کے لئے اورک لیسن، نمک، مال مرچ، گرم مصالحہ، پیسا ہوا سفید زیرہ، دہی، لیملوں کا رس، زردے کا رنگ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل کو اچھی طرح ملا لیں
- یہ مصالحہ تلوں پر لگا کر انھیں فروج میں رکھ دیں۔ مشروہ مز کو باریک کاٹ لیں اور اس میں سویت کارن ملا لیں
- ہر پارچے کے درمیان میں مشروہ مز اور کارن رکھ کر پارچے کو رول کر لیں اور ڈو تھ پک سے بند کر دیں
- گرل پیچن کو اچھی طرح گرم کر کے اس پر ہلکا سا ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر رول تلوں کو گرل کر لیں
- لڑائیاں کی بیلیوں کو نمک لے پانی میں تین سے چار منٹ ابال کر نکال لیں اور ان کے درمیان سے دو ٹکڑے کر لیں۔
- ہر ٹکڑے پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر اس میں گرل کیا ہوا رول تکہ رکھ کر رول کر لیں۔ دو پیالی گرم پانی میں چکن پاؤڈر ملا کر بخنی تیار کر لیں
- عالیحدہ پیچن میں چار کھانے کے چمچ چلی آئل (چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کر کے اس میں کئی ہوئی مرچیں ڈال کر ڈھک کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں) ڈال کر اس میں باریک چوب کی ہوئی پیاز کو سنہری فروئی کریں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے بخنی میں شامل کر لیں
- ہیکنگ ڈش میں لڑائیاں رول رکھ کر دھات ساس ڈالیں، اوپر سے چیز ڈالیں اور اورنگی نوچرک کر گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ یا سنہرا ہونے تک گرل کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں

چکن تکہ لڑائیاں

اجزاء:

چکن کے پارچے	آدھا کلو	چنڈر چر	تین چوتھائی پیالی
لڑائیاں کی پیالیاں	چھ سے آٹھ عدد	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
اورک لیسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پیاز	ایک عدد درمیان
پیسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	مشروہ مز	چار سے چھ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	سویت کارن	آدھی پیالی
دہی	دو کھانے کے چمچ	اورنگی نو	آدھا چائے کا چمچ
لیملوں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ		
تیاری کا وقت:	بھینٹس سے چالیس منٹ		
پکانے کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
افراد:	چار سے چھ کے لئے		



فش رول کباب

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں اورک لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکانے کے بعد مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور مناسب حد تک گل جائے تو اسے پین سے نکال کر خشک کرنے رکھ دیں
- مچھلی کی پٹنی میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، نمک، زیرہ، لال مرچ اور چھوٹے کٹے ہوئے آلو ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب آلو گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو چوبیس سے اتار لیں
- مچھلی کے کانٹے احتیاط سے نکال لیں (کانٹے والی مچھلی استعمال کرنے سے بچنی ڈاکٹر ہونگی) اور اسے کانٹے سے بھر کر لیں
- آلو اور پیاز کو بھی کانٹے سے پھیل کر مچھلی میں ملا لیں۔ ساتھ ہی اس میں نمک، کالی مرچ، مرک، سویا ساس، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کسچر کے رول کی شکل کے کباب بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کو لا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے ان کبابوں کو سنہری فراٹی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار کبابوں کو ہری چٹنی اور املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
اورک لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	مرک	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
آلو	دو عدد درمیانی	انڈا	ایک عدد
لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو لا آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد



چٹپٹی دہی چکن

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، زیرہ اور ہری مرچوں کو کوٹ کر دہی میں ملا کر پھیٹ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چین میں ڈالڈا کو ٹکڑے آٹے پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی چین میں اورک لہسن کو ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں پھر اس میں دہی ڈالیں اور ساتھ ہی لال مرچ، دھنیا اور ہلدی شامل کر کے ڈھک دیں
- تلی ہوئی پیاز کو ٹماٹر کے ساتھ پلینڈ کر لیں
- جب دہی کا پانی آدھا خشک ہو جائے تو اس میں چکن کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- دہی اور چکن کا پانی مکمل خشک ہو جائے تو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں، جب ابال آجائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دھس میں نکال کر گھر کی تازہ چائیتوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لال مرچ پتی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی	پیسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
اورک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	گرم مصالحہ پیسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
		ڈالڈا کو ٹکڑے کر کے	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



چکن شملہ گو بھی

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پھول گو بھی	200 گرام	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
اورک	دو اونچے کاکڑا	دالدا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

1. چکن کو صاف دھو کر تھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گو بھی کے پھول علیحدہ کر لیں اور شملہ مرچ کے سب سے نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
2. ایک پیاز اور اورک کو پیس کر رکھ لیں
3. دہی کو پیسٹ کر اس میں اورک اور پیاز کا پیسٹ ملا لیں اور ساتھ ہی اس میں نمک اور لال مرچ بھی شامل کر دیں
4. اس کچھر سے چکن کو میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (بھٹی ویریز زیادہ رکھا جائے گا اتنا ہی مزہ دے گا دالدا دس گا)
5. تین میں ڈالدا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں گو بھی کا اجوائن کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں
6. پھر اس پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو شہری فرائی کر لیں
7. پھر اس میں میرینٹ کی ہوئی چکن ڈال کر ملا لیں اور وہک کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں
8. اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ چکن دہی کے پانی میں ہی گل جاتا ہے
9. جب پانی تھوڑا سا رہ جائے اور چکن اداھلگی ہو جائے تو فرائی کی ہوئی گو بھی شامل کر دیں اور ملکی آنچ پر وہک کر دس سے بارہ منٹ پکا لیں
10. پھر اس کا احتیاط سے بھون لیں تاکہ چکن کو نونے نہ پائے۔ بھوننے ہوئے ساتھ ساتھ کالی مرچ چھڑک لیں اور شملہ مرچ کے ٹکڑے ڈال کر وہک دیں۔ بلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار ڈش کو ابلے ہوئے چادروں کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک چوب کر لیں۔ اسٹیکسٹی کو نمک ملے پانی میں آٹھ سے دس منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں
- تین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرانی کریں
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ چوب کی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ابلی ہوئی اسٹیکسٹی ڈال کر فرانی کریں۔ ایک سے دو منٹ بعد چولیسے سے اتار لیں
- چیز بانڈ بنانے کے لئے ڈبل روٹی کے سلائر کا چورا کر کے اس میں دہی ملا کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر اس میں چورا کیا ہوا کالج چیز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، بیٹھا سوڈا، نمک اور میدہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں چیز بانڈ کو سہرے فرانی کر کے نکال لیں
- ساس بنانے کے لئے پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور اسے کریم کے ساتھ ملا کر پلینڈر میں پلینڈ کر لیں
- دو کھانے کے چمچ میدے کو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں خوشبو آنے تک بھوئیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر لیں اور کٹڑی کا چمچ چلاتے ہوئے اچھی طرح ملا لیں
- چولیسے سے اتار کر اس میں نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور پلینڈر کی ہوئی پالک ڈال کر ملا لیں
- شیشے کی پٹنگ ڈش میں پہلے اسٹیکسٹی کو پھیلا کر رکھیں پھر اس پر ساس ڈال کر اوپر سے فرانی کئے ہوئے چیز بانڈ رکھیں۔ آخر میں کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- 180°C پر پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: اودن سے نکال کر گرم گرم پیش کریں اور اس منفرد ڈش کا لطف اٹھائیں۔

بیکڈ اسپگھٹی ود چیز بانڈ

اجزاء:

اسٹیکسٹی	150 گرام	بیٹھا سوڈا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
کالج چیز	ڈیڑھ پیالی	دودھ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	موزر یلا چیز	آدھی پیالی
پالک	200 گرام	ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائر	دو عدد	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
دہی	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت
میدہ	چھ کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے



ترکیب:

- چاول اور دالوں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں۔ چاولوں کو پانی کے ساتھ بلینڈر میں گدراہیں لیں
- ماش کی دال میں آدھا اورک کا کلزہ زیرہ، ہری مرچیں، پودینہ اور دھنیا ملا کر پیس لیں
- دال اور چاول کو ملائیں اور اس میں نمک، انڈا اور آدھا چائے کا چمچ بیٹھا سوڈا ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- پنے کی دال اور مونگ کی دال کو ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں ہلدی، نمک اور بیٹھا سوڈا ڈال کر پھینٹ کر رکھ دیں۔ دونوں آمیزوں کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔
- ڈالڈا کنولا آئل کو فرائنگ ٹین میں درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ ہلکا گرم کریں اور اس میں رائی، مکڑی پتے اور تل ڈال کر فرائی کریں اور شیشے کی اودن پر دف ڈش میں ڈال دیں
- پنے کی دال کے آمیزے کو پھیلا کر ڈش میں ڈالیں اور مانگر دو اودن میں تین سے چار منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اودن سے نکال کر اس پر ماش کی دال والا آمیزہ ڈالیں اور دوبارہ سے تین منٹ کے لئے اودن میں رکھ دیں
- درمیان میں نوٹھ پک ڈال کر چیک کر لیں اگر مکمل طور پر پک چکا ہے تو اودن سے نکال لیں ورنہ مزید ایک سے دو منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

اودن سے نکال کر لہسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔
لہسن کی چٹنی بنانے کے لئے دس سے بارہ جوئے لہسن کو پانچ سے چھ ثابت لال مرچ کے ساتھ توڑے پر سینک لیں اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ملا کر پیس لیں۔ آخر میں چٹکی بھر نمک شامل کر دیں۔

سہ رنگ ڈھوکے

اجزاء:

ماش کی دال	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
چاول	آدھی پیالی	پودینہ	چاؤ کھانے کے چمچ
پنے کی دال	آدھی پیالی	ہرا دھنیا پتہ	آدھی کھٹی
مونگ کی دھلی دال	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چار عدد
اورک	دو انچ کا کلزہ	مکڑی پتہ	چندر پتے
نمک	حسب ذائقہ	رائی	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	تل	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	بیٹھا سوڈا یا اینو	ایک چائے کا چمچ
		ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: 8-10 منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے



اندے کا شاہی حلوہ

ترکیب:

- بادام پیستے، خشکاش اور ناریل کو ملا کر پیس لیں، اندوں کی زردی اور سفیدی کو علیحدہ علیحدہ پیسٹ لیں
- بھاری پیسے کی کڑائی میں ڈالدا VTF بنا سہتی ڈال کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی ڈال کر کڑا کر لیں
- پھر اس میں پسا ہوا میوہ اور کھویا ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- اندوں کی سفیدی اور زردی کو ملا کر اس میں چینی شامل کریں اور اسے ہلکا سا پیسٹ لیں، اس کچھر کو کڑائی میں ڈال دیں اور میوے کے ساتھ بھونیں
- شروع میں آگ ہلکی رکھیں اور جب حلوہ تھوڑا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو آگ درمیانی کر دیں
- زعفران کو مائیکرو ویو اوون میں دس سے پندرہ سیکنڈ کے لئے پکا سا گرم کر لیں اور اس کو چھوڑ کر کے کیوڑہ اسنس میں ملا لیں
- حلوہ جب سمٹنے پر آجائے اور گھی الگ ہو جائے تو زعفران ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس غذائیت بھری ڈش کو شام کی چائے کے وقت پیش کریں۔

اجزاء:

اندے	بارہ عدد	زعفران	چٹکی بھر
چینی	ایک پیالی	بادام پیستے	آدھی پیالی
کھویا	ایک پیالی	پستے	آدھی پیالی
خشکاش	دو کھانے کے چمچ	کیوڑہ اسنس	ایک چائے کا چمچ
ناریل پسا ہوا	آدھی پیالی	ڈالدا VTF بنا سہتی	دو پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: چھ سے سات کے لئے



گاجر کا خاص حلوہ

ترکیب:

- گجروں کو دھو کر چھیل لیں اور کدو کش کی مدد سے کش کر لیں۔ الائیچی کے دانے نکال کر پیس لیں اور بادام پستوں کو چھیل کر بادام پیک کاٹ لیں
- خالی فریجنگ بین میں کش کی ہوئی گجروں کو پھیلا کر درمیانی آئینے پر اتنی دیر پکائیں کہ گجروں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پھر دو دھ کو بال کر گجروں پر ڈال دیں اور چمچ جلاتے ہوئے دھ خشک ہونے تک تیز آئینے پر پکائیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بنا سہتی کو درمیانی آئینے پر دو سے تین منٹ کے لئے پکا سا گرم کریں اور الائیچی کے دانے اور بادام پستے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں گجروں کو خوشبو آنے تک بھونیں، جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں کنڈرینڈ ملک ڈال کر تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں
- ذرا سی آئینے تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے۔ چوبیس سے اتار تے ہوئے کھویا شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام، پستے اور چلغوزوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔ سردیوں کے موسم میں اس حلوے کو گرم گرم شیریں چائے کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

گاجر	ایک کلو	چھوٹی الائیچی	تین سے چار عدد
دو دھ	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
کنڈرینڈ ملک	ایک پیالی	چلغوزے	آدھی پیالی
کھویا	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بنا سہتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



پنجیری

ترکیب:

- کڑا ہی میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بنا ہستی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ایک ایک کر کے گوند، کھانے، بادام، پستے، کشمش اور کاجو کو علیحدہ علیحدہ فراٹی کر کے نکال لیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر کشمش کے علاوہ تمام چیزوں کو مونا موٹا کاٹ لیں
- اسی کڑا ہی میں بقیہ ڈالڈا VTF بنا ہستی ڈال کر سوچی کو بلی آٹھ پر خوشبود آٹے تک بھونیں
- بھنا ہوا کٹا ہوا میوہ اور کشمش ڈال کر ملائیں اور چوبے سے اتار لیں
- چینی ڈال کر پانچ منٹ ڈھکا ہوا رہنے دیں پھر اس کو اچھی طرح ملا لیں
- اگر قلیوں کی شکل میں بنانا چاہیں تو چوبے سے اتارنے سے پہلے چینی ڈالیں اور بلی آٹھ پر چینی کو پھیلے دکھ دیں
- جب چینی اپنا پانی چھوڑنے لگے تو تھوڑی سی آٹھ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ یہ کچھ حلوے کی طرح سمٹ کر کڑا ہی کے درمیان میں آجائے
- کچنی کی ہوئی ٹرے نکال کر پھیلا دیں اور صاف چھری سے قلیوں کے نشان لگائیں۔ مکمل ٹھنڈا ہونے پر قلیاں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر پیش کریں اور چائیں کو ایرٹا میٹ ڈبے میں بھر کر محفوظ کر دیں۔ سردیوں کی اس خصوصی سوغات کو مہمانداری کے لئے استعمال کریں یا دوستوں کے یہاں جاتے ہوئے یہ ٹھنڈے لے جائیں۔

اجزاء:

سوچی	دو پیالی	پستے	ایک پیالی
چینی	تین پیالی	کاجو	آدھی پیالی
گوند	ایک پیالی	کشمش	آدھی پیالی
کھانے	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بنا ہستی	دو پیالی
بادام	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ
افراد: سات سے آٹھ کے لئے



ریڈرز ریسپی کوئٹسٹ ونر
سایہ وال سے نادیہ کریم قرار پائی ہیں

ترکیب:

- چندر کو صاف دھو کر بالے رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- جب چندر اچھی طرح گل جائیں تو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں اور کانے کی مدد سے ہلکا ہلکا لیں
- بین میں ڈالڈا کنولا آئل (بگھار کے لئے دو کھانے کے چمچ محفوظ رکھیں) ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں اورک لمسن ڈال کر ہلکا سا فرانی کریں
- پھران میں پیاز ڈال کر ہلکی سنہری ہونے تک فرانی کریں
- اس میں کچلے ہوئے چندر رڈال کر اچھی طرح فرانی کریں اور اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور املی کا گودا شامل کر دیں
- درمیان آٹھ پر پکاتے ہوئے جب تیل غلیظ ہوئے لگے تو اسے چوبے سے اتار لیں
- غلیظ دہن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو ایک منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- تیار کی ہوئی چٹنی پر بگھار گارگہر دباؤ چوبے پر رکھ دیں، ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چٹنی کو پرائیڈوں یا دال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

محترم نادیہ کریم کا تعارف

نادیہ صاحبہ کو کھانے پکانے کا بے انتہاء شوق ہے، وہ ڈالڈا کا سترخوان کی ریسپیز کو بڑی توجہ سے بناتی ہیں اور جہاں ضرورت پڑے ہماری ڈالڈا ایڈوائزی سروس سے رابطے میں رہتی ہیں۔ آج ان کی بھجوائی ہوئی ترکیب شائع کی جا رہی ہے۔

چندر کا بھرتہ

اجزاء:

چندر	آدھا کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹاٹ رائی	آدھا چائے کا چمچ
اورک لمسن پھا ہوا	ایک چائے کا چمچ	املی کا گودا	چاد کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	کڑی پتے	حسب پسند
لال مرچ پس پی ہوئی	دبڑھ چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون: 0800-32532، 0800-32532

پستہ: P.O. Box-3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

ویب سائٹ: www.daldafoods.com

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

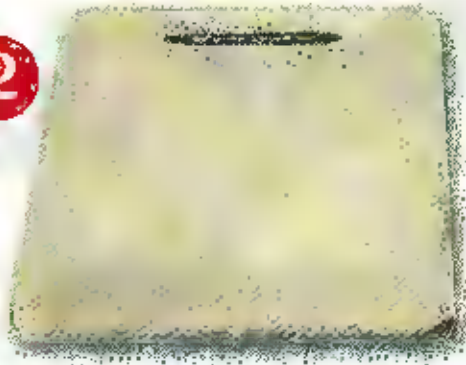
ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف **Rs.1650/-** میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

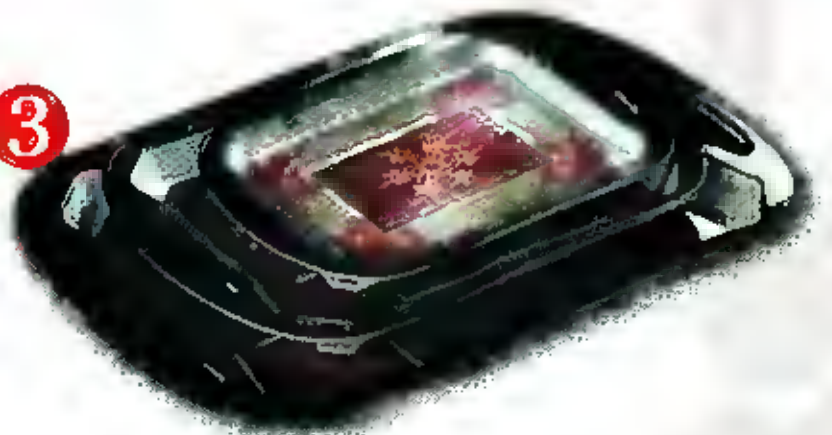
1



2



3



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name _____

Address _____

Phone No _____ فون نمبر

Email _____

Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

نام
پتہ

تحفہ
ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کلفشن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفشن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532



ایٹمی انفلیمیٹری ڈائٹ

سوزش معدہ میں ہوتی ہے تریاق

درخشاں قازوقی

پروٹین کے غذائی ذرائع:

آنتوں کی سوزش دور کرنے میں حیوانی پروٹین بھی نمایاں کردار ادا کرتی ہے مثال کے طور پر مچھلی اور جینگے معدے میں جلن بھی پیدا نہیں کرتے اور غذائیت میں بھی اعلیٰ غذا ہیں۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو روزانہ ایک پیالی دہی کھالیا جائے۔ خشک میوؤں میں بادام، برازیل ٹس، اخروٹ، پھلیاں وغیرہ بے حد مفید ہیں۔

ملاحظات:

بالائی کے ساتھ دودھ، ہلکے نمک کے ساتھ کسی بھی سبزی کا جوس، ہربل چائے، تازہ پھلوں کا جوس اور خالص سادہ ابلایا ہوا پانی، یہ تمام مشروبات آنتوں میں سوزش نہیں کرتے۔

روغنیات:

اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور مونو ان سچو ریڈ فیٹی ایسڈز ہمیں وال منٹ آئل، اولیو آئل اور Rapeseed آئل میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔

چند ڈائٹ ٹپس:

صبح ناشتے کے لئے دلیہ بنائیے، تازہ اخروٹ اور موسم میں دستیاب تازہ

بیریز کے چند دانے شامل کر کے کھائیے۔

کھانے سے پہلے مختصر ناشتے کے لئے: کوئی ایک پھل، خشک خوبانی، بادام کے چند دانے، کشمش یا ناریل کھانا، سکشن اور کوکیز سے کہیں بہتر ہے۔

کھانے کے لئے: سرخ گوشت سے ہزار درجے بہتر ہے مچھلی کھانا اور دیگر کھانے بھی اولیو آئل اور کنولا آئل میں تیار کئے جائیں۔ ہر کھانے یعنی دوپہر اور رات کے کھانے میں سلا و ضرور شامل کر لیں۔ گہرائی تک سنے جانے والے کھانے نہ کھائے جائیں بلکہ اس کے بجائے اسٹرفرائی اور پوچ کئے ہوئے پاچھر بیک (Bake) کئے ہوئے کھانے کھانا بہتر ہے۔

انتباہ:

شکر اور اس سے بنی اشیاء، جبک فوڈ، چکنائی والا سرخ گوشت، سفید آنا اور ریٹائڈ آٹے سے بنی روٹی، ڈبل روٹی یا پاستا صحت کے لئے مضر ہے۔

سافٹ ڈرنکس پینارفٹہ رفٹہ کم کر کے ان کی عادت ترک کر دیجئے۔

ٹماٹر اور بیکن سوزش کر سکتے ہیں ان دونوں سبزیوں میں ایک مخصوص جز Solanine پایا جاتا ہے جو اپنے کیمیائی اثرات میں شدت رکھتا ہے۔ تاہم ٹماٹر کے بیج نکال کے کھانے سے معدے کا درد یا سوزش کی شکایت عموماً نہیں ہوتی۔ بہتر یہی ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے استعمال کریں۔

معدے کی حساسیت کا اندازہ دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کے رد عمل سے ہوتا ہے۔ عام طور پر نقل غذا نہیں ہوتی عمر میں دیر سے ہضم ہوتی ہیں اور لوگ بچوں کی طرح ہلکی، نرم ہضم اور سادہ غذاؤں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ اکثر معالجین بھی بڑوں کے 3 بڑے کھانوں کو 5 یا 6 بار کے مختصر کھانوں پر تقسیم کرتے ہیں۔ خاص کر ناشتے میں ولے اور دوپہر کے کھانے میں کچھ روٹی کا استعمال آنتوں میں سوزش کا مسئلہ حل کر سکتے ہیں تاہم کیوں نہ ڈائٹ بدل لی جائے۔ یہ کہلاتی ہے ایٹمی انفلیمیٹری ڈائٹ جس کی چند خصوصیات اور فوائد یہاں شائع کئے جا رہے ہیں۔

پھل اور سبزیاں:

• ہر کھانے میں تھوڑے سے پھل اور ایک آدھ سبزی شامل کر لی جائے۔
• اپنی پلیٹ کے چار حصے کریں، کم از کم آدھی پلیٹ میں بری سبزیاں (کھیرا، لکڑی، سلاڈ کا پتہ، پالک، زیتون، بروکولی، پودینہ، ہرا دھنیا) رکھیں اور باقی حصے میں کوئی ایک یا دو سوکی پھل، تاہم یہ خراب حالت میں نہ ہوں تو ہی بہتر ہے۔

• بیریز یعنی اسٹرابیری، بلویری، اور روس بیریز معدے کی جلن اور آنتوں کی سوزش دور کرنے کے لئے بہترین پھل ہیں کیونکہ ان میں دما مضر، معدنیات، فائبر، اینٹی آکسیدنٹس اور فائٹو کیمیکلز موجود ہیں۔

وٹامن A2، شب کوری سے بچانے کا قدرتی نسخہ

چکنائی میں حل پذیر وٹامنز غذا میں شامل ہونا کیوں ضروری ہے؟

وٹامن A2 کیا ہے

یہ ایک بے رنگ شے ہے جو 1913ء میں دریافت ہوئی۔ یہ اپنی اصل شکل میں صرف حیوانی ذرائع اور سبزیوں کے علاوہ پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ جب آپ روشنی سے یکایک اندھیرے کمرے میں جاتے ہیں تو فوری طور پر کچھ نظر نہیں آتا، لیکن کچھ دیر کے بعد سب چیزیں رفتہ رفتہ صاف دکھائی دینے لگتی ہیں۔ یہاں تک کہ نصف ساعت کے بعد آنکھیں اس مدہم روشنی کی عادی ہو جاتی ہیں۔ یہ عام تجربہ ہے کہ سینا ہال میں بھی ہاتھ کو ہاتھ بھائی نہیں دیتا لیکن رفتہ رفتہ ہر چیز دکھائی دینے لگتی ہے۔

ہماری آنکھ کا مرکزی حصہ جس کا تعلق تفصیلات اور باریکیوں سے ہے وہ اندھیرے یا مدہم روشنی میں خود کو بہتر طریقے کے مطابق کر لیتا ہے گوکہ وضاحت کے ساتھ تفصیلات نظر نہیں آتیں۔

جن لوگوں میں وٹامن A2 کی قلت ہوتی ہے خواہ یہ قلت معمولی ہی کیوں نہ ہو، وہ تاریکی میں نہیں دیکھ سکتے، رات کو انہیں نظر آنا کم سے کم یا بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ ایک عام آدمی جس میں یہ وٹامن موجود ہو، مکمل تاریکی اور گھپ اندھیرے میں بھی اچھی طرح دیکھنے کے علاوہ تاروں کی روشنی میں جب چاند بھی نہ ہو دیکھنے کا اہل ہوتا ہے۔

وٹامن A2 کے خواص:

- یہ خلیوں اور غدود کے افعال میں بہتری لاتا ہے۔
- جلد، قرینہ، ہڈیوں (خصوصاً سر اور ریزہ) کی صحت مند نشوونما کرتا ہے۔
- یہ کینسر، خسرے اور کی خون کے امکانات ختم کرتا ہے۔

وٹامن A2 کی قلت:

وٹامن A2 کی قلت اکثر آبادیوں خصوصاً جنوب مشرقی ایشیا میں نہایت عام ہے۔ نئی مائیں بننے والی خواتین کو زمانہ حمل میں اس وٹامن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے وقت اس میں وٹامن کے ذخیرے یوں بھی کم ہوتے ہیں۔ دودھ پھڑانے کے بعد اس وٹامن کی قلت بڑھ جاتی ہے۔ بچوں میں اندھے پن کی بڑی وجہ اس کی قلت ہے۔ بچہ جس قدر کم عمر ہوگا اتنا ہی زیادہ اسے نقصان ہوگا۔ بچوں میں اس وٹامن کی قلت کی نشانیاں 6 ماہ سے 6 سال کی عمر تک ہو سکتی ہیں۔ اس وٹامن کی اشد ضرورت بچوں میں 6 ماہ سے 6 سال تک ہوتی ہے۔

ناخن:

ناخنوں میں لکیریں، دراڑیں، گہرے نشانات کا پڑ جانا یا بالائی پرت کا اتر جانا بھی وٹامن A2 کی قلت کا ایک سبب ہے۔

دانت:

دانتوں کی تندرستی کے لئے بھی وٹامن A2 بہت ضروری ہے۔

گردے:

وٹامن A2 کی کمی سے گردوں میں پتھری بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ غذا جن میں وٹامن A2 موجود ہے:

- گاجر، آم، سرخ شملہ مرچ، خربوزہ، تربوز، ہرے پتوں والی سبزیوں میں پالک اور Kale کے علاوہ پیڑ میں بھی پایا جاتا ہے۔
- ہر وہ سبزی جو مرغوانی، گلابی یا زردنی مائل رنگت رکھتی ہوں لازماً غذا کا جزو بنا کر اپنی اور اپنے کنبے کی صحت برقرار رکھئے۔

وٹامن A2 کے اثرات:

جلد:

اس کی قلت سے جلد کی سطحی بافتیں اور نرم جھلیاں متاثر ہوتی ہیں۔ جلد کی زیریں سطح کے خلیات جھڑ جاتے ہیں۔ جلد کے مسامات سخت، کھردرے سوا سے بند ہو جاتے ہیں، جو جلد کی بیرونی سطح پر سخت ہوتے ہیں۔ نتیجتاً جلد خشک، سخت اور کھردری ہو جاتی ہے۔ گھٹنوں، گولہوں، رانوں، بازوؤں اور کہنیوں کی جلد زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ تمام جسم میں کھجلی کی ایک وجہ وٹامن A2 کی کمی بھی ہے۔

بال:

بال گرنے کی ایک اہم وجہ وٹامن A2 کی کمی کا ہونا ہے یہی نہیں بلکہ بالوں کا خشک اور کھردرا ہونا بھی اسی کی وجہ ہے۔





پیدل چلنے کے 7 فائدے

چل رہے ہیں ظاہر ہے کہ یہ کام بھی مشقت سے کم نہیں۔ اگر آپ کم سے کم 45 منٹ تک روزانہ پیدل چلتے ہیں تو آپ کی ہڈیاں بھر بھرے پن کا شکار نہیں ہوں گی۔ پیدل چلنے کے دوران نرم دھوپ بھی سیٹھی چلی جائے گی تو وٹامن-D بھی ملتا رہے گا۔

ذیابیطس کا خطرہ دور ہوتا ہے:

لندن کی ایمپیریل یونیورسٹی کے تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو پیدل چلتے ہیں پیدل نہ چلنے والوں کی نسبت 40% فیصد ذیابیطس کے خطرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

قنوطیت، اضمحلال اور یاسیت کا خاتمہ ہوتا ہے:

ورزش کر کے کبھی تھکن نہیں ہوتی آپ کا مینڈو لیمز صحیح رفتار سے کام کرنے لگتا ہے۔ دماغ میں موجود اینڈروفینس (Endorphins) مخصوص مادے متحرک ہو جاتے ہیں جس کے باعث مزاج میں کٹنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ تھکن اور افسردگی، قنوطیت اور یاسیت کا خاتمہ ہوتا ہے۔ ورزش کے خوشگوار اثرات ہی مرتب ہوتے ہیں کبھی کوئی منفی رد عمل نہیں ہوتا۔

آپ کا دل قوی ہو جاتا ہے:

پابندی سے داک کرتی رہیں تو بلڈ پریشر متوازن رہے گا۔ روزانہ نہیں تو ہفتے میں 4 بار ہی سہی کم از کم 40 منٹ تک چہل قدمی کیجئے۔ جتنا پیدل چلتے ہو اتنا ہی صحت کے لئے بہتر ہے۔

فالج کا خطرہ ملتا ہے:

دوران خون کی رفتار معتدل رہے گی۔ خاص کر خواتین کے لئے یہ خطرہ 40% فیصد کی حد تک مل جاتا ہے۔ جسم میں آکسیجن داخل ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے۔ آکسیجن سے دل کے عضلات اور شریانوں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

سینے کے سرطان کا خطرہ کم ہوتا ہے:

سن پاس کے بعد جو خواتین ہفتے میں 7 گھنٹے چہل قدمی کرتی ہیں انہیں بریسٹ کینسر کا خطرہ نہیں رہتا جو خواتین 3 گھنٹے پیدل چلتی ہیں ایک تحقیق کے بعد بتا چلا کہ ان میں یہ خدشہ 14% فیصد کی حد تک کم ہو جاتا ہے۔

بکر بھری ہڈیوں سے نجات:

پیدل چلنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے پورے جسم کے وزن کو اٹھا کے

صحت کی رو سے دیکھا جائے تو وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے ہم چہل قدمی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بناتے ہیں۔ دن بھر کام کرنے کے لئے نشستوں پر براجمان رہتے ہیں۔ جس سے پیٹ اور اس کے اطراف چربی کی تہہ اکٹھی ہوتی ہے۔ خاص کر دفاتر میں کام کرنے والی خواتین بہت دیر تک نہ کھڑی رہ سکتی ہیں نہ گھوم پھر سکتی ہیں۔ ڈیسک ورک بہت توجہ چاہتا ہے۔ ایک مشکل اور ہے کہ بہت سے دفاتر میں ڈیسک ہی پر لٹچ کھایا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ نماز کے لئے یا دوش روم جانے کے لئے ہی ڈیسک چھوڑا جاتا ہے۔ اس معمول کے بعد چہل قدمی بہت ضروری ہو جاتی ہے۔ ذیل میں پڑھئے پیدل چلنے کے اہم فائدے اور آج ہی اپنے طرز زندگی میں اس سادہ سی ورزش کو شامل کر لیں۔

یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے:

بالینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق جو افراد 55 برس کی عمر کے بعد پیدل چلنے کی عادت ترک نہیں کرتے ان کی یادداشت ان افراد کی نسبت بہت بہتر ہوتی ہے جو پیدل نہیں چلتے یا بہت کم چلتے ہیں۔ پیدل چلنے والے افراد ذہنی طور پر مستعد اور فعال رہتے ہیں۔

ڈپریشن، پڑمردگی سے نجات کیسے ممکن

دنیا جس تیزی سے تبدیل ہو رہی ہے اور ہمارا لائف اسٹائل جتنا جدید سے جدید ہوتا جا رہا ہے اتنی ہی تیزی کے ساتھ لوگ ڈپریشن، پڑمردگی اور ذہنی تھکان جیسی اعصابی بیماریوں کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ اگرچہ ڈپریشن کی اہم ترین وجوہات کام کا دباؤ، معاشی معاملات اور رشتوں میں کھنچاؤ و عدم اطمینان سمجھا جاتا ہے مگر جدید تحقیق سے ڈپریشن کی حیران کن وجوہات کا انکشاف بھی ہوا ہے۔ آپ کے اٹھنے بیٹھنے، کھانے پینے کے انداز یا کوئی پرانی چوٹ بھی آپ کو ڈپریشن کا مریض بنا سکتی ہے۔ فیصلہ آپ کو خود کرنا ہے کہ آپ اس ڈپریشن کا شکار کن وجوہات کی بناء پر ہوئے ہیں تاکہ آپ اس سے چھٹکارا پانے کے لئے صحیح راستے کا انتخاب کر سکیں۔

ہر تین مریضوں میں سے ایک ذہنی طور پر بے چین Anxiety یا ڈپریشن کا شکار ہوتا ہے رپورٹ کے مطابق اس ڈپریشن کی اصل وجہ درد یا تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اس حوالے سے مختلف تصویروں موجود ہیں جن میں سے اہم ترین تصویر یہ بتاتی ہے کہ یہ مرض ذہن پر اس طرح اثر انداز ہوتا ہے کہ اس کے مالکیول سینٹرز میں سسٹم میں متحرک ہو کر اشتعال انگیز ردیے کو جنم دیتے ہیں جو کہ ڈپریشن کی وجہ بنتا ہے۔

کیا آپ بہت زیادہ ادویات کو استعمال نہیں کر رہے؟

اگرچہ ہم صحت مندر بننے کے لئے دواؤں کو استعمال کر رہے ہوتے ہیں تاہم بعض دوائیں ایسی ہوتی ہیں جو ڈپریشن کا سبب بنتی ہیں یہ ان ادویات کے side effects میں شامل ہوتا ہے اس کی ایک مثال Opiates پر مشتمل ہیں کلرز ہیں برٹش فارماسیوٹیکل کے ڈاکٹر ڈونالڈ کہتے ہیں کہ ایسی ادویات کا ذہنی



محسوس کریں تو اپنے اٹھنے بیٹھنے کے انداز پر غور ضرور کریں جب آپ خود کو بہت اداس محسوس کرتے ہیں اس وقت بیٹھنے کا انداز بہت ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے اگر اس وقت آپ خود کو اکیلے کر کے متحرک کرتے ہوئے سیدھے ہو کر بیٹھیں اس سے آپ کے موڈ میں فوری بدلاؤ آئے گا ایک امریکی تحقیق کے مطابق ڈھیلا ڈھالے اور جھکے ہوئے جسم کے ساتھ چلنے والے طلباء میں اترتی کے لیول کم پائے جاتے ہیں اور وہ سیدھے اور چوکس انداز میں بیٹھنے اور چلنے والے طلباء کے مقابلے میں بہت زیادہ ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں۔

جوڑوں کا درد بھی ڈپریشن کی اہم وجہ ہو سکتا ہے۔

الٹاٹا کے سینٹر فار برائن کنٹرول کے سروے کے مطابق جوڑوں کے درد کے

کیا آپ اس وجہ سے تو ڈپریشن کا شکار نہیں کہ آپ نے گوشت کھانا ترک کر دیا ہے؟

اگر آپ نے خود کو صحت مند اور سلم رکھنے کی خاطر گوشت کا استعمال بہت کم یا ختم کر دیا ہے تو یہ بھی آپ کے ڈپریشن کی وجہ ہو سکتی ہے کیونکہ اس سے آپ کا جسم آئرن کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے اور خوراک کا یہ اہم ترین جز ہیوگلوبین بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے جو کہ ہمارے جسم میں سرخ خلیوں میں موجود ہوتا ہے اور پورے جسم میں آکسیجن کی ترسیل کا ذریعہ سرانجام دیتا ہے تو اگر آپ آئرن کی کمی کا شکار ہیں تو یقینی طور پر آپ پڑمردہ اور تھکن کا شکار رہیں گے جس کا براہ راست اثر آپ کے لائف اسٹائل پر پڑے گا اور بڑی حد تک آپ کے سماجی رابطے خراب ہوں گے اگرچہ گوشت کے متبادل کے طور پر بیٹن آئرن کا بہترین ذریعہ ہیں تاہم اگر آپ اس کا استعمال بھی کرنا چاہتے ہیں تو یہ بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ ہری سبزیوں جیسے پالک، سلاڈ کے پتے، ہری پیاز وغیرہ سے بھی آئرن کی کمی دور کی جاسکتی ہے اپنی غذا میں ان اشیاء کے دافع استعمال سے آپ اپنے موڈ میں ایک خوش گوار تبدیلی محسوس کریں گے۔

کیا آپ کے اٹھنے بیٹھنے اور چلنے کا انداز ٹھیک ہے؟

آپ حیران ہوں گے کہ یہ کیسا سوال ہے اور اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق؟ مگر اگلی دفعہ جب آپ اپنے کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے ہوں اور شدید تھکن یا پڑمردگی

مطابق ایسے افراد کے مقابلے میں وہ لوگ زیادہ پرسکون اور مطمئن نظر آتے جو صرف حال کے حوالے سے سوچا کرتے ہیں۔

کیا آپ چلتے ہوئے ٹی وی کے سامنے سونے کے عادی ہیں؟



اگر آپ ٹی وی یا کمپیوٹر چلتی ہوئی حالت میں چھوڑ کر سونے کے عادی ہیں تو اس کی روشنی آپ کی نیند پر اثر انداز ہوگی اور مکمل آرام نہ ملنے کے باعث یہ چیز آپ کا موڈ خراب رکھے گی۔ فطری طور پر انسان تاریکی میں سونے کا عادی ہے اسی لئے جب سورج لگتا ہے تو ہماری آنکھ کے پیچھے موجود Retina ہمارے ذہن کو بتا دیتی ہے کہ اٹھنے کا وقت ہو گیا ہے یہ بھی دراصل ہارمونز کے توازن اور عدم توازن کا معاملہ ہے اگر ہمارے غلطات اور ہارمونز ایک توازن میں رہتے ہیں تو ہم ڈپریشن سے دور رہ پاتے ہیں آن ٹی وی یا کمپیوٹر کی روشنی بھی ہمیں بے آرام رکھتی ہے جس سے ہارمونز غیر متوازن ہو جاتے ہیں اور آپ غصے، جارحیت اور ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتے ہیں۔

آپ رقم کس طرح خرچ کرتے ہیں؟

یہ دیکھا گیا ہے کہ پیسے سے خوش خریدی جاسکتی ہے مگر صرف اس صورت میں جب آپ یہ پیسہ یا رقم کسی دوسرے شخص پر خرچ کریں۔ مغربی ممالک کے کئی طبی تحقیقاتی اداروں نے یہ تجربہ کیا کہ انہوں نے لوگوں کے دو گروپ بنائے اور ان میں سے ہر ایک شخص کو پانچ پانچ ڈالر کے کچھ لٹانے دیئے گئے ان میں سے ایک گروپ کو یہ رقم اپنے اوپر خرچ کرنے کو دی گئی جبکہ دوسرے گروپ نے یہ رقم دوسرے لوگوں پر خرچ کرنا تھی (یا ڈونیشن وغیرہ کے لئے) ایک ہفتے کے بعد رقم خرچ کرنے کے بعد جب دونوں گروپ کے افراد کا



نفسیاتی تجربہ کیا گیا تو دوسرے لوگوں پر رقم خرچ کرنے والے افراد خوش و خرم اور مطمئن نظر آئے جبکہ خود پر خرچ کرنے والوں میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔



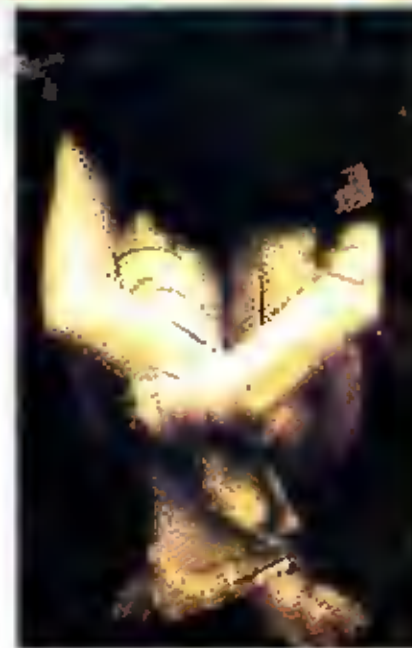
بناتے ہیں۔ تاہم اس کی وجہ سے ہمارے جسم میں Serotonin میٹابولزم کا لیول غیر متوازن ہو جاتا ہے اور مجموعی طور پر ہماری طبیعت مست محسوس ہوتی ہے۔

آپ کیلکولم تو نہیں کھا رہے ہیں؟



جسم میں موجود فائبر کی کمی آپ کا موڈ مست کر سکتی ہے اور آپ کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتی ہے فائبر کی کمی کو دور کرنے کے لئے خوراک میں کیلوں کی ایک مناسب مقدار ضرور شامل ہونی چاہئے۔ اس کے ساتھ اسی اقسام کی دیگر خورونی اشیاء جیسے گندم، پاستا وغیرہ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ ایک چاکلیٹ کھا کر فوری انرجی حاصل کرنے کی کوشش کریں، بہتر ہے کہ چند کیلے کھالیں کیونکہ چاکلیٹ کھانے سے آپ کا شوگر لیول بہت تیزی سے بڑھے گا اور اسی تیزی سے کم بھی ہو جائے گا جو کہ سستی اور ذہنی تنگی کا سبب بنے گا کیلے میں موجود فائبر جسم کو مستحکم فائبر مہیا کرتا ہے جس میں شوگر لیول متوازن اور موڈ اچھا رہتا ہے۔

کیا آپ ذہنی انتشار کا شکار ہیں؟



ماضی کی ناکامیاں اور مستقبل کے اندیشوں کے درمیان بھٹکتا ہوا آپ کا ذہن کبھی پرسکون نہیں رہنے دے گا اور نہ ہی ایسی صورتحال میں آپ اس کام پر توجہ دے سکتے ہیں جو آپ اس وقت کر رہے ہوتے ہیں ہارورڈ کے نفسیات دانوں نے ایک اشدھی تیار کی ہے جس کے مطابق ذہنی طور پر منتشر افراد صرف ماضی اور مستقبل کی سوچوں میں غلطیاں کرنے کی وجہ سے زندگی کے کسی بھی دور یا لمحے کو انجوائے نہیں کر پاتے یہ دیکھنا کہ زندگی رفتہ رفتہ ساجی طور پر تنہا کر دیتا ہے ایک سروے کے

استعمال مناسب رہتا ہے کیونکہ یہ انسانی جسم میں موجود قدرتی پین کلرژیک میگز کی طرح کام کرتے ہوئے اثر کرتی ہیں مگر ان کا مستقل یا لمبے عرصے تک استعمال قدرتی میگز کی افزائش کو روک دیتا ہے جس سے جسم کی کارکردگی کم سے کم ہوتی جاتی ہے اور انسان ڈپریشن یا ذہنی تنگی کا شکار ہو جاتا ہے دل کی ادویات کے ساتھ بھی ایسے ہی معاملات ہیں۔ ڈاکٹر ڈونالڈ کا کہنا ہے کہ ان ادویات میں موجود Adrenaline فیملی کے میگز متاثر ہوتے ہیں جو کہ انسانی موڈ کی تشکیل میں اہم کردار ادا کر رہے ہوتے ہیں۔ اگر یہ میگز کم متحرک ہو جائیں تو بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن میں کمی ہو سکتی ہے۔

کیا آپ چائے یا کافی کے عادی ہیں؟



اگر آپ دن کا آغاز ایک کپ چائے یا کافی کے بغیر نہیں کر سکتے تو یہ عادت مستقبل میں یقیناً آپ کے موڈ پر منفی اثرات ڈالے گی جب آپ چائے یا کافی پی رہے ہوتے ہیں تب ہر چیز ٹھیک اور موڈ خوشگوار ہوتا ہے لیکن جب کچھ وقت کے لئے چائے یا کافی نہ پی سکیں تو آپ چڑچڑے اور ذہنی طور پر ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چائے اور کافی میں Phenolic کہاؤٹرز ہوتے ہیں جو جسم کو آکسن کے حصول میں مشکلات پیدا کرتے ہیں اور آکسن کی کمی ڈپریشن کا شکار کر دیتی ہے۔

کیا آپ حال ہی میں بیمار ہوئے ہیں؟



یہ ایک ناقابل یقین بات ہے کہ کسی بھی قسم کی بیماری ہمارے جسم کے تمام نظام کو مست کر دیتی ہے اس کی ایک وجہ جراثیم اور ان سے پیدا ہونے والی بیماری ہوتی ہے۔ دوسری طرف ہم جو دوائیاں استعمال کرتے ہیں اس کے اثرات بھی اہم وجہ بنتے ہیں۔ بیماری کے دوران ہمارا Immunel سسٹم اشتعال انگیز مالکیول بہت زیادہ تیزی سے پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے یہ مالکیول جنہیں Cytokines کہا جاتا ہے جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط



ملنے کو کنگ ایکسپرت نریکہ خان سے

یہاں ذائقہ اور مہارت ہوئے یکجا

شاہین ملک

نریکہ خان انگریزی ادب کی نہایت لائق طالبہ ہیں اور اس مضمون میں ماسٹر کرنے کے بعد ایم فل کرنے اور پبلک سروس کمیشن کے امتحان کی تیاری کرنا چاہتی تھیں لیکن باورچی خانے اور نریکہ خان کے شوق نے انہیں اپنے سوا کچھ بھی نہ کرنے دیا۔ پتا نہیں کیسے ہوں گے وہ لوگ جو تین وقت کا کھانا مجبوراً پکاتے ہیں۔ نریکہ خان سے ملنے تو آپ کو کھانوں کی تاریخ، کیمسٹری اور سائنس کی سمجھ آنے لگتی ہے۔ وہ گھریلو سطح کی اعلیٰ پروفیشنل لوگوں کی طرح پکانے والی ہیں اور اپنے گھر ہی پر سہ پہر 3 بجے سے شام 6 بجے تک کوکنگ کلاسز لیتی ہیں۔ ہوم کوکنگ سے کلاسز تک کا یہ سفر کیسے شروع ہوا اور کتنی کامیابی سے جاری ہے چلے ان سے سن کر پوچھتے ہیں۔

نے ہوٹل میں جا کر باقاعدہ شیف کی نوکری نہیں کرنی۔ ساری بات دلچسپی اور وقت کی تقسیم کی ہے۔ دوسرے ہر خاتون مردوں کے ساتھ کام نہیں کرنا چاہتی لیکن دوسری طرف دیکھا جائے تو ایک پروفیشنل شیف کے کورس میں لاتعداد اسباق ہوتے ہیں۔ ان اداروں سے فارغ التحصیل ہونے والے کچھ تو صرف باورچی ہوتے ہیں۔ وہ غذا کی سائنس سے شاید ہی واقف ہوں لیکن انہیں مہارت سے Tools کا استعمال کرنا آتا ہے۔ سبز یوں پھلوں کی کنگ بہت مہارت سے کرتے ہیں۔ کوکنگ جانتے ہیں اور گارنگ کے رموز سے بخوبی واقف ہوتے ہیں مگر وہ تمام کے تمام شیف نہیں ہوتے وہ شیف کے مددگار باورچی ہوتے ہیں۔

”مجھے اچھا کھانا کھانے بلکہ کھانے سے زیادہ پکانے کا شوق تھا۔ جب انگریزی ادب پڑھ رہی تھی تو مستقبل کے منصوبوں میں یہ کیسے شامل نہیں تھا کہ ایک دن صرف پکانے کے لئے وقف ہو جاؤں گی مگر یہ بھی ہے کہ پکانے میں جنون کا یہ عالم تھا کہ ریستورنٹ میں کھانا کھاتے ہی اس کے اجزاء اور ترکیب جاننے کی کوشش کرتی۔ کتابوں کا مطالعہ کرنے کی اچھی عادت نے مجھے بڑا سہارا دیا۔ گھر میں نئی نئی چیزوں کا تجربہ کرتی تھی۔ شاوی سے پہلے بھی اور بعد میں بھی ریستورنٹ جیسا کھانا بنانے کی دھن رہی۔ ایم فل تو میں نہ کر سکی مگر اپنے دوسرے جنون کو حقیقت میں ڈھلتے دیکھ لیا۔

کراچی شہر کی بہت سی بچیاں اور خواتین نے کھانے پکانے سیکھے اور ان کی کوالٹی بہتر بنانا چاہتی ہیں مگر تمام کی تمام PITHM اور COTHM نہیں جانا چاہتیں نہ ہی انہیں ہوٹل انڈسٹری میں بطور باورچی اپنا کیریئر بنانا ہے۔ اس طرح دوست احباب کے کہنے پر دسمبر 2012ء میں میں نے باقاعدہ کلاسز لینا شروع کیں۔ سب سے پہلے گروپ کو سیلنگ سکھائی۔ بہت حوصلہ افزائی ہوئی۔ ریسیپی کارڈز بہت اچھا آیا۔ ہوتا دراصل یہ ہے کہ ریسیپی تو آپ کو دنیا کے کسی بھی جریڈے اور کتابوں میں مل جاتی ہے۔ انٹرنیٹ بھرا پڑا ہے لیکن اسے اپنے تجربے اور علم کے حساب سے بنانا اصل کام ہوتا ہے۔ یہ مہارت پریکٹس سے آتی ہے۔

”آپ نے PITHM کا ذکر کیا میں بھی پوچھنا چاہ رہی تھی کہ خواتین کیوں اس ادارے سے تربیت نہیں لینا چاہتیں؟“

”اول تو سب کو گھریلو سطح پر اپنے کھانوں کے معیار بہتر بنانے ہیں۔ کسی

”کوکنگ کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟“

”کیئرنگ کے بزنس کے علاوہ کیولنری انسائیکلو پیڈیا ترتیب دے رہی ہوں۔ آپ میرے بلاگ سے فری ریسیپی آف وی ویک پڑھ سکتے ہیں جسے میں تیار کر کے تصویر کے ساتھ دیتی ہوں۔ اس کے بعد کالز آنا شروع ہو جاتی ہیں اور لوگ میری ریسیپرز لے کر اپنے انداز سے ٹی وی پر سکھانے لگے ہیں۔ کئی مرتبہ میری ریسیپرز دو چار ہفتوں بعد ٹی وی چینلوں پر آن ایئر آتی ہیں۔ ان معاملات کا بھی کوئی ضابطہ اخلاق ہونا چاہئے۔ کلاسز کے علاوہ میں آن لائن کھانوں کے آرڈر لیتی ہوں۔ ان میں کیکیٹس، دیگر ٹیٹھے ذائقے اور ٹیکسٹ ڈسز بناتی ہوں۔ کیئرنگ کا بزنس بھی ہے۔ ریستورنٹس کے مینیو سیٹ کرتی ہوں۔ متعدد نئے ریستورنٹس کو خدمات بہم پہنچا کیں۔ مختلف ہوٹل کے ساتھ ورکشاپس بھی کرتی ہوں جہاں کیک بنانے کی تکنیکوں کی تربیت دیتی ہوں۔ فیس

Macaroni Cheese Bake

Turkish Grilled Eggplant and Spicy Chickpeas Salad



Chicken and Beans Chalopa



Cracker Fried Chicken



Spanish Patata Biavas

ذائقہ اور غذائیت سب ضائع ہو جاتے ہیں۔ پریش کو صرف وقت بچاتا ہے مگر آلو گوشت پائے نہاری، حلیم اور کنا پکانے میں اسے استعمال نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔ پچھلے وقتوں میں گھروں کے صحن کی زمین کھود کر مٹی کی بانڈی میں کنا بنایا جاتا تھا۔ آج بھی کنا اسی طرح پکایا جاتا ہے۔ دہی آنچ پر دہی کو آنے سے بند کر کے پکانے سے اس کے جو سڑت نہیں ہوتے۔

”کھانا تیار کر کے پیش کرنے اور کٹری کے رنگوں کا کھانے کی اشتہا بڑھانے میں کتنا کردار ہوتا ہے؟“

”بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کھانا نفاست سے ان رنگوں کے برتنوں میں نکلے جو پکے ہوئے کھانے کی رنگت سے متضاد ہوں۔ کھانا اگر سفید رنگ کا ہے تو پلٹر بلیک یا میردن یا کسی بھی گہرے رنگ کے برتن میں بچے گا۔ اس طرح گہرے رنگ کے کھانے ہلکے رنگوں سفید پلٹر میں سجائے جائیں تو اچھے لگتے ہیں۔ آج کل برتنوں میں کالا رنگ پسند کیا جا رہا ہے۔“



Steak on Bread

”آپ کے پسندیدہ شیف کون کون ہیں؟“

”پاکستان میں محبوب مندوخیل اور طاہر چوہدری پسند ہیں۔ یہ غذائیت اور توانائی کے علاوہ کیولری آرٹ کو سمجھنے والی شخصیتیں ہیں۔“

”بچے ہوئے کھانے کے استعمال کی شپ بتائیے؟“

”یہ تو خاصا دلچسپ اور تخلیقی کام ہے۔ آپ سینڈویچز کی فلنگ بنالینے۔ پڑا کی ٹاپنگ بنالینے۔ تھوڑا سا پیئر ملا کر کیسرو لٹ بن سکتے ہیں۔“

”پکانے کیلئے موزوں برتن، اسٹیل لیس اسٹیل بہتر یا ایلومینیم کے ریف ٹف برتن یا پھر نان اسٹک میٹیریل۔“

”عام استعمال کے لئے ریف اینڈ ٹف برتن ہی موزوں رہتے ہیں۔ دنیا بھر میں اسٹیل استعمال ہونے لگا ہے۔ میں بھی وہی کرتی ہوں۔“

”صحت کے لئے چائیز سالٹ بہتر ہے یا چکن پاؤڈر؟“

”زیادتی ہر چیز کی بری ہمارے تمام بازاری کھانوں میں یہ کسی نہ کسی مقدار میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ دونوں بازاری فلیور میکرز ہیں اور صحت کے لئے مضر ہیں۔ تاہم صرف چکن پاؤڈر اور چائیز سالٹ ہی نہیں چلی ساس اور Oyster Sauce میں بھی کچھ اجزاء ایسے ہیں جو ہڈیوں کو گلاتے ہیں۔ ان سب کا بے تحاشہ استعمال نہیں کیا جانا چاہئے۔“

”پریش کو کڑا بہتر ہے یا عام دہی؟“

”دہی ہی بہتر ہے۔ پریش کو کڑا میں پکانے سے غذا کی اصل نرمی، خشکی

بک پریری مائی سکرٹ ٹیکس کے نام سے ویب سائٹ ہے جہاں دنیا میں آپ کہیں بھی ہوں کھانے کے اجزاء میں گڑ بڑ ہو جائے یا کوئی مسئلہ درپیش آ جائے میں آن لائن مشاورت کرتی ہوں یعنی میری صبح میری شام اور رات کچن کے ارد گرد ہی گزرتے ہیں۔ میرا تعلق اتر پردیش کے شہر لکھنؤ سے ہے جبکہ جائے پیدائش کراچی ہی کی ہے۔ اپنی بزرگ خواتین سے مغلی اور دوسرے روایتی کھانے بہت دلچسپی سے سمجھتے اور ہر دوسری پاکستانی لڑکی کی طرح چائیز سالٹ، ملائشین، تھائی، امریکن تھائی، سنگاپورین اور انٹالین کھانوں کو سمجھنے کی کوشش کی۔ بیلنگ میں چھوٹی بڑی غلطیوں پر قابو پایا۔ میں نے دیکھا کہ نوجوان لڑکیوں میں بھی بیلنگ کا شوق پایا جاتا ہے۔ اس لئے ابتداء بیلنگ سکھانے سے کی۔“

”بزرگیم آئنگ بنانا غیر معمولی فن ہے اور یہ بھی بتائیے کہ ایک کیسے بنایا جائے کہ بہت دنوں تک تازہ رہے؟“

”دیکھئے بزرگیم کا ratio درست ہو جائے تو اسٹیل اور ریف ٹف کر کے اسے بنایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ ایک کی تازگی چاہتی ہیں تو جب آمیزہ تیار کر رہی ہوں کریم اور کوکنگ آئل شامل کر لیں۔ جب تیار ہونے پر آئے تو کوئی جوس مثلاً پائین اپل یا اورنج جوس تھوڑی سی مقدار میں ملا لیا جائے تو ایک نرم اور خوشہ بنتا ہے۔“

”اگر آپ کو فوڈ ٹرنٹ ایک آرڈر کرنا ہو تو کتنے روز پہلے بتایا جائے؟“

”یہ ایک ڈیزائن کے ساتھ بنتے ہیں اور تقریباً دس روز مجھے ٹیس تو میں اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا نچوڑ دے سکوں گی۔“

”ذاتی طور پر آپ کو کس طرح کے کھانے پسند ہیں؟“

”کھانے تو انٹالین، تھائی، چائیز وغیرہ ہی پسند ہیں اور اگر ایک پوچھیں تو چاکلیٹس کی ورائٹی والے، حال ہی میں میں نے چاکلیٹ جلی ایک بنایا اور بنانا سکھایا ہے۔ یہ بہت مزے کا فلیور رکھتا ہے۔“

”آپ کسی فوڈ چینل پر کیوں نظر نہیں آتیں؟ اگر آفر آئے تو ترجیحاً کہاں جانا پسند کریں گی؟“

”نہیں۔ کہیں بھی نہیں جانا چاہوں گی کیونکہ مجھے گھر پر آزادی کے ساتھ خواتین اور لڑکیوں کو سکھانے میں دلچسپی ہے۔ چینل پر جانا قطعاً مسئلہ نہیں ہے بس میں اس ماحول کی نہ تو عادی ہوں نہ ہی اب اس فیز میں ہوں۔ مجھے یہ کام بچکانہ سے معلوم ہوتے ہیں۔ اب ذاتی تشہیر اور گیمز کی ضرورت نہیں رہی۔ اپنی فیملی اور بچوں کے ساتھ ان کلاسز کی مصروفیت ہی بہت ہے۔ میں دراصل اب بہت میچور ہو چکی ہوں۔“

بچن کی تعمیر و تزئین

انجینئرنگ اور جمالیات کا پیکر

سوال یہ ہے کہ آپ کے بچن کا کس طرح ڈیزائن دونا چاہئے؟ کیا آپ سے رنگ بچن کے انداز اپنانے میں انجینئر ہیں؟ اچانک لہجے کے تغیرات میں بنیادی ہنرمندی ظاہر کی جاسکتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ نے سادہ ویت کے باورچی خانوں میں بہت دن تک کھانا پکایا ہو لیکن وسائل اور جٹ جٹ بھی سہولتیں مہیا کریں آپ اپنا بچن از سر نو ترتیب دے سکتی ہیں۔

لے کر برتنوں کی دھلائی تک، پہلے تو کوشش کی جائے کہ واشنگ ایریا علیحدہ سے بنوایا جائے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو سنک گہرا ہونا چاہئے تاکہ تل کھولنے پر یا کام کے دوران پانی اچھل کر کاؤنٹر پر نہ پڑے۔ پانی زیادہ گرتا رہا تو بہت جلد گڑی کی تنصیبات خراب ہو سکتی ہیں۔

• کام ختم ہو جانے کے بعد یا رات کو بچن ایک بار ضرور صاف کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ سفید سر کے سے کاؤنٹر صاف کر لیجئے اور کوئی بھی حشرات ختم کرنے والی کیمیائی دوا کھانے کی اشیاء کے قریب نہ رکھیں۔ ماربل کاؤنٹر ٹاپس پر براہ راست چھری سے کچھ بھی کاٹنے کا کام نہ کیجئے۔ اس پر چابک بورڈ رکھ کر ہی کچھ کاٹئے ورنہ آدھی ترچھی لکیریں بچن کے جمالیاتی حسن کو سہوا کر ڈالیں گی اور آپ کہلائیں گی انتہائی چوہڑ کر جس نے قیمتی ماربل کا برا حشر کر دیا ہو۔

• درازوں کے Pulls اور دیگر تنصیبات میں اسٹین لیس اسٹیل کی دھات استعمال کی جاتی ہے۔ ڈیزائنر کی بلاگ سے میچنگ کرتے ہوئے سامان کی خریداری کریں گی تو آرائشی کے غیر متوازن ہونے کا احتمال نہیں رہے گا۔

• اگر آپ براؤن رنگ کے شیڈ میں کاؤنٹر ٹاپس یا کینٹس بنوا رہی ہیں تو پھر اسٹین لیس اسٹیل کے پنڈلز کا روپہلا دھاتی رنگ اس سے استخراج نہیں رکھے گا۔ پھر کسی اور دھات میں پنڈل لگوانے بہتر رہیں گے۔

• بہت اعلیٰ انجینئر آپ کو سہولت سے کھانا پکانے دیں یہ بھی سو فیصدی ممکن نہیں۔ اس لئے ترتیب اور توازن کے ساتھ کفایت اور سہولت کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔

• سنک پر آپ کو بہت سے کام کرنا ہوتے ہیں۔ سبزی گوشت دھونے سے

اس کمرے میں برتن ذخیرہ کرنے، کھانے پینے کے سامان اور مصالحہ جات کو بحفاظت رکھنے، مائیکرو ویو اوون، فریج، فریزر، چولھے کی تنصیبات، چینی، برتن دھونے کے سنک، کاؤنٹر ٹاپس، کمرے کی گنجائش اور رقبہ کو دیکھتے ہوئے کھانے کی میز اور لائٹنگ یعنی روشنی کے لئے ایک موثر نظام مرتب کیا گیا ہے۔ یہ تمام نکات ردھم کے ساتھ پیش کئے جائیں تو یقیناً انہیں استعمال میں سہولت رہے گی۔

بچن میں ندو آپ کو چھتائی کا آرٹ کسی دیوار پر آویزاں کرنا ہوتا ہے نہ رنگ بچانے کا جوہر آزمانا ہوتا ہے۔ لیکن رنگ اور سہولتوں کے مابین توازن بہر حال رکھنا ہوتا ہے۔

بچن کو اسٹائل دیجئے

اسٹائل کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو یہاں کن کن خدمات کو کتنی جدید سہولتوں کے ساتھ پیش کرنا ہے۔ مثال کے طور پر کاؤنٹر ٹاپ ہر بچن کی اولین ضرورتوں میں شمار ہوتا ہے۔ خواہ آپ سادہ ویت والے بچن میں سادہ دو برنز والا چولہا سلیب پر رکھ کر کھانا پکالیں۔ ایک کاؤنٹر ٹاپ کے نیچے دو کینٹس نیچے اور تین یا چار دیواروں پر نصب کر داکے مصالحوں اور اناج وغیرہ کا ذخیرہ کرنے کی گنجائش نکال لیں۔ کام تو یوں بھی چل جائے گا لیکن اگر آپ کے پاس کشادہ جگہ ہے تو ان چند تجاویز پر توجہ دیجئے۔

• کاؤنٹر ٹاپ کی خریداری سے پہلے جدید طرز کے ڈیزائنرز سے رابطہ کریں۔ ان کی ویب سائٹس پر جا کر رنگوں کی ورائٹی دیکھیں۔ کیا یہ رنگ آپ کے بچن کی دیگر اشیاء کے ساتھ میل کھاتے ہیں۔ کیا یہ غیر متناسب تو نہیں، ماربل سے بننے والے کاؤنٹر ٹاپس کی زیبائش اور نقش و نگار اور بچن کے تصور سے استخراج رکھتے ہیں یا نہیں۔

• کچھ انجینئر بیضوی، چوکور، دائرہ یا مستطیل اشکال میں بھی کاؤنٹر ٹاپس بناتے ہیں۔ کچھ خواتین کم موٹائی والی کاؤنٹر ٹاپس پسند کرتی ہیں اور کچھ لطیف احساس اہاگر کرتی ہوئی، غرضیکہ یہ آپ کے اپنے ذوق اور کام کرنے کی عادت پر منحصر ہے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنگ نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

کیکٹس کرافٹ کریں

گہرائی سجالیں

کیکٹس بنانے کے لئے جو اشیاء آپ کو درکار ہیں ان کی فہرست بطور پڑھ لیں:

- 1- پتھروں کی ایسی ساخت جو آپ کے گلدان میں اوپر کی سطح سے واضح ہواؤ نظر آتی رہے۔
 - 2- گلدان یا گٹا
 - 3- پانی
 - 4- سفید اور سبز اکرلیک رنگ
 - 5- مولڈنگ پاؤڈر
 - 6- برش (گولائی کی ساخت میں)
- پتھروں کا انتخاب کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ لمبی شکل کے ہوں جو رتھ کے بعد حقیقی کیکٹس کی طرح نوکدار اور دو شاخہ دکھائی دیں۔
- اب پلاسٹک کے برتن میں تھوڑا سا پانی لیں اور اس میں مولڈنگ پاؤڈر شامل کر کے اس کا کچر تیار کریں۔ کچر کو خوب اچھی طرح سے ہلائیں، جب تک کہ یہ کمری شکل نہ اختیار کر لیں۔
 - اب اپنے گٹلے میں تھوڑی گھٹائش چھوڑ کر اس کمری کچر کو بھر دیں اور اسے خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔
 - اگلے مرحلے پر کیکٹس پتھر پر سفید اکرلیک پینٹ کا بیس کوٹ لگائیں جب خشک ہو جائے تو اس پر میڈیم سبز رنگ کا کوٹ لگائیں۔ مثال کے طور پر Emerald Green رنگ زیادہ مناسب رہے گا۔ کیکٹس کو خوبصورت بنانے کے لئے رنگوں کے دو کوٹ لگائیں۔
 - گٹلے میں موجود خشک ہو جانے والے سفید کچر کو براؤن رنگ کریں۔
 - اب چھوٹے گول برش کو گہرے سبز رنگ میں ڈبو کر اپنے کیکٹس کو بڑے حصوں میں تقسیم کرنے کے لئے خط مستقیم کی لکیر کھینچیں۔ لائن کے لئے برش کو پتھر کے اوپر سے شروع کر کے نیچے لے جائیں۔
 - سفید پینٹ میں ایک قطرہ گرین پینٹ شامل کر کے ہلکا سا شیڈ بنائیں اور ہر کیکٹس کے اندر لائن کو ہائی لائٹ کرنے کے لئے پینٹ کر دیں۔
 - اب اس مرحلے پر کیکٹس کو حقیقی رنگ دینے کی ضرورت ہے جس کے لئے گہرے سبز رنگ کو پتلا کر کے اسے کیکٹس کے مختلف حصوں کی لائنوں پر کچھ اور شیڈ دے دیں۔
 - ہلکی لائنوں پر زردی مائل سبز رنگ کے نقطے لگائیں اور گہرے براؤن رنگ سے کچھ کی شکل میں باریک لائنیں لگادیں خوبصورت کیکٹس تیار ہے۔

گہرائی آرائش میں مہنگی چیزوں سے زیادہ فن اور حسن جمالیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر سلیقے اور ہنرمندی سے کام لیا جائے تو جو تین معمولی گہریلو اشیاء کو بھی کارآمد اور دیدہ زیب بنا سکتی ہیں۔ جیسے کہ پتھروں پر پینٹنگ کر کے مختلف اشکال سے آرائش کی جاسکتی ہے۔

آج ہم آپ کو پتھروں کی مدد سے کیکٹس بنانا سکھائیں گے آپ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو آزمائیے۔ یہ نہایت آسان فن ہے۔ اگر آپ کو کیکٹس کے کانٹے برے لگتے ہیں یا آپ کو تازہ حالت میں



کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس

طرح لما کر تھرماس یا فلاسک میں اچھی طرح لگا کر 5-7 منٹ کے لئے ہوا دار جگہ پر رکھیں پھر سادہ پانی سے کھنگال لیں اور معمول کے مطابق برتن دھونے کے ڈزجنٹ سے دھوئیں اور اوپر دیئے گئے طریقہ کے مطابق ریک یا چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔

ہمارے ہاں سوپ میں صرف انڈوں کی سفیدی شامل کی جاتی ہے جبکہ گھر والوں کو انڈے کی زردی کا ذائقہ سوپ میں پسند نہیں ہے جبکہ میرا سوال یہ ہے کہ کبھی تو زردی اور سفیدی باآسانی علیحدہ ہو جاتی ہیں اور کبھی زردی ٹوٹ کر سفیدی میں مل جاتی ہے امید ہے کہ آپ کوئی درست طریقہ بتا دیں گی؟

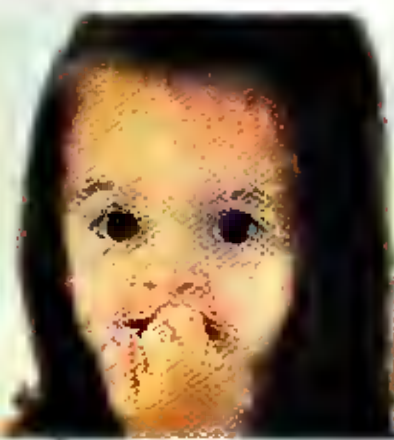


جی ہاں! کیوں نہیں انڈوں کی زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے یوں تو کئی طریقے ہیں لیکن آپ کے لئے آسان یہ رہے گا کہ سوپ میں شامل کرنے سے کچھ دیر قبل انہیں فرج میں رکھ کر خشک کر لیں اور بوقت ضرورت زردی اور سفیدی کو علیحدہ کر لیں اس کے علاوہ اگر پسند کریں تو ایک عدد ایک سپر فٹریجن میں رکھیں۔ ہمیشہ کام آنے والی چیز ہے اور بہت

مناسب قیمت پر بھی دستیاب ہے۔ یاد رہے کہ ہر انڈے کو علیحدہ پیالی میں توڑیں۔ زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے بعد ایک درمیانے پاؤل میں منتقل کریں۔ سوپ اور دیگر کوکنگ کے لئے تو فرج میں رکھے ہوئے انڈے ٹھیک رہتے ہیں اگر بیکنگ کے لئے انڈے استعمال کرنا ہوں تو فرج میں رکھے ہوئے انڈوں کو زردی علیحدہ کرنے کے بعد چند منٹ کمرے کے درجہ حرارت پر رہنے دیں اور پھر ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ ٹھنڈے انڈوں سے بیکنگ کے مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔

میں کافی الجھن کا شکار ہوں بچوں کا بہت خیال رکھتی ہوں لیکن اس کے باوجود بھی بڑے بچے کو دانٹوں سے ناخن کاٹنے کی عادت پڑ گئی ہے۔ مارا اور ڈانٹ سب طریقے آزماتے کوئی فائدہ نہیں ہوتا آپ ہی میری رہنمائی فرمائیں بہت نوازش ہوگی؟

اس صورتحال میں پریشان ہونے کے بجائے نکل کا مظاہرہ کیجئے کسی بھی مشکل صورتحال میں ہمارا فطری رد عمل بھی مسائل کو پیچیدہ بنا سکتا ہے۔ ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن دانٹوں سے کاٹنے کی عادت عموماً ماحول میں رونما ہونے والی ایسی تبدیلی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جس کے ساتھ بچے کچھوٹہ نہ کر پارہے ہوں اس ضمن میں دو



طرح کی وجوہات زیادہ تر مشاہدے میں آتی ہیں۔ پہلی صورت یہ ہوتی ہے کہ جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے تو گھر بھر کی آنکھوں کا تارا ہوتا ہے اس نئے مہمان کی ہر بات اور ہر ادا پر گھر والے وادی قربان جاتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اور سیکھنے اور دہرانے کے دور میں داخل ہوتا ہے تو اس کی ہر بات کو بچپن سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ حسین منظر اس لمحہ ٹوٹتا ہے جب بچہ کی کسی حرکت کے سبب کوئی قیمتی یا ضروری چیز ضائع ہو جائے یا ٹوٹ جائے۔ اب اس نقصان کی کوفت بچہ پر شدید غصہ ڈانٹ ڈپٹ یا مار پیٹ کے ذریعے اتاری جاتی ہے۔ بسا اوقات والدین یا بڑوں کا یہ رد عمل اتنا شدید ہوتا ہے کہ بچہ غلطی کے بارے میں کچھ نہیں پاتا بلکہ اس کے معصوم ذہن پر بڑوں کے درشت رویہ کے اثرات ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتے ہیں چونکہ اس تمام واقعہ میں کیا غلط ہے اور کیا صحیح ہے بتانے یا سکھانے کی کوشش بہت کم ہوتی ہے دراصل غصہ اور ناپسندیدگی کا

واش روم کی فلنگ صاف کرنے کا طریقہ بتا دیں؟ میں انہیں باقاعدگی سے دھو کر صاف ہی رکھتی ہوں لیکن پھر بھی ان پر گہرے نشانات پڑ گئے ہیں انہیں کیسے صاف کیا جائے؟ سائرہ عظیم... حیدر آباد



اس کا طریقہ نہایت آسان ہے مٹی کے تیل میں بیٹھا سوڈا ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیجئے اور واش روم کی فلنگز پر اچھی طرح لگا کر آدھ گھنٹہ بعد گیلے کپڑے سے پونچھ کر صاف کریں اور معمول کے مطابق کپڑے دھونے کے ڈزجنٹ سے دھو کر خشک کر لیں اس طرح مٹی کے تیل کی ناگوار بودور ہو جائے گی۔ مٹی کے تیل کو گھر میں نہایت احتیاط سے رکھیں۔ لیکن سوئی گیس کی لائن بجلی کے سوچک پانی کی موز اور کسی بھی چنگاری پیدا کرنے والی چیز اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھئے۔

میری آنکھوں کے نیچے اکثر ورم آ جاتا ہے اس میں عموماً کوئی تکلیف تو محسوس نہیں ہوتی لیکن چہرہ کافی بد نما معلوم ہوتا ہے۔ کوئی باکفایت اور آسان ترکیب بتا دیں؟ شمینہ واجد... شڈوالہیار

آنکھوں کے نیچے جھے پر ورم کی اصل وجہ کاتین ہے حد ضروری ہے۔ تھکان، نیند کی کمی، خوراک میں ضروری غذائی اجزاء کی ناکافی مقدار، ادویات کا ری ایکشن یا موافق نہ آنا اور سوزش اس کیفیت کی وجوہات میں سرفہرست شمار ہوتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے اپنے قریبی معالج سے فوری مشورہ کیجئے۔ ایک مرتب صحیح شخص بے حد ناگزیر ہے۔ خدا خواستہ سانس کے امراض اور انگریز یا بھی ان حرکات میں شامل ہیں جو اس ورم کی وجہ ہو سکتی ہیں۔ اس کیفیت کو نظر انداز کرنا اور محض گھریلو ٹونکوں پر انحصار مضر ہو سکتا ہے۔ جہاں تک عمومی نگہداشت کا تعلق ہے تو اس سلسلہ میں کھیرے کے ٹھنڈے سلائس یا پھر کچلے ہوئے کچے آلو اور کھیرے کا عرق برابر مقدار میں ملا لیں۔ روئی کے پھائے کی مدد سے متاثرہ حصہ پر لگیں۔ خیال رہے کہ یہ آمیزہ داخل نہ ہونے پائے۔ دس سے پندرہ منٹ آنکھیں بند کر کے آرام کریں اور ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر نرمی سے خشک کر لیں۔ نیز صرف ٹھنڈے پانی کے چھینٹے بھی مفید ہیں جسم میں پانی کی کمی بھی اس کا ایک سبب ہے تازہ صاف پانی مناسب وقت سے پینے کا بھی اہتمام کیجئے۔



موسم سرما میں چائے بہت جلد ٹھنڈی ہو جاتی ہے لہذا میں تھرماس میں رکھتی ہوں مسلسل استعمال کی وجہ سے اس میں باسی چائے جیسی بیک پیدا ہو جاتی ہے تازہ چائے بنا کر تھرماس میں رکھی جائے تو بھی چند منٹوں بعد کپ میں اٹھیلنے پر گھٹنوں پہلے کی بنائی ہوئی چائے جیسا ذائقہ اور بیک محسوس ہوتی ہے اسے دور کرنے کا طریقہ بتا دیجئے؟ آمنہ سعید... رحیم یار خان



سب سے پہلے تو آپ کو اس بات کا خاص خیال رکھنا ہوگا کہ جوئی تھرماس خالی ہو جائے آپ اسے فوراً سادہ پانی سے دھو کر جالی کے ریک یا کسی ایسی چیز پر اٹ کر رکھیں کہ گر کر ٹوٹنے کا خدشہ بھی نہ ہو اور اس میں موجود پانی بھی بہہ جائے۔ باسی چائے کی بیک دور کرنے کے لئے چوتھائی پیالی کی مقدار کے برابر دی میں چکنی بھر تک اچھی

گذشتہ موسم سرما میں ایک عزیزہ نے مجھے موم روغن کے نام سے ایک کریم دی تھی کیونکہ میرے ہاتھ اور پیروں کی جلد سردیوں میں بہت خراب ہو جاتی ہے۔ اس کریم سے مجھے بہت فائدہ ہوا تھا۔ اب وہ میرے راجلے میں نہیں ہیں کیا اس سلسلے میں آپ میری مدد کر سکتی ہیں کہ یہ کہاں ملے گی؟



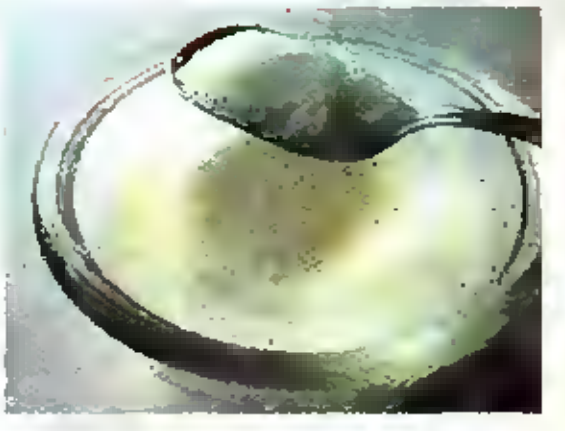
موم روغن دراصل ایک انتہائی قدیم نسخہ ہے جو کہ برہمنوں سے استعمال کیا جا رہا ہے خشک جلد خصوصاً ہاتھ اور پیروں کی جلد کے لئے مفید ہے چہرے پر استعمال سے گریز کیا جائے تو بہتر ہے جو لوگ شروع سے چہرے پر لگاتے ہیں اور انہیں موافق ہے تو اس میں بظاہر کوئی مضائقہ نہیں بازار میں یہ کس نام سے اور کہاں دستیاب ہے اس بارے میں تو کچھ کہنا دشوار

ہے لیکن آپ اسے بہت سہولت کے ساتھ گھر پر تیار کر سکتی ہیں ایک چوتھائی پیالی سرسوں یا زیتون کے تیل میں ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد کی مکھی کے چھتے کا موم جو کہ خالص اور صاف ہونا ضروری ہے بالکل ہلکی آگ پر پگھلا دیں۔ جونہی موم پگھل جائے چوبیس سے اتار کر پہلے سے تیار صاف ستھرے کانچ کے جار میں انڈیل کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ یہ جم کر کریم کی شکل اختیار کر لے گا۔ اپنی پسند کے مطابق زیادہ نرم رکھنا ہو تو موم کی مقدار کم کر لیں یا تھوڑی بوھالیں کوئی مضائقہ نہیں۔ زیادہ سخت نہ ہوتا کہ با آسانی کریم کی طرح اس روغن کو لگایا جاسکے۔ خیال رہے تمام اجزاء تازہ خالص اور صاف ستھرے ہوں اور استعمال میں آنے والے ساس پیمن اور چمچ وغیرہ بھی بالکل صاف ہوں۔ بہتر ہوگا کہ صرف ہاتھوں اور پیروں پر استعمال کریں۔ پہلے انہیں صابن سے اچھی طرح دھو کر نرمی سے خشک کر لیں تو زیادہ اچھے نتائج حاصل ہوں گے۔

اظہار بہت زیادہ ہوتا ہے اور بچے کو پیار کرنے والے اچانک اس طرح پیش آئیں تو یہ اس کے لئے بہت بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ اس سے نہرو آ زمانہ ہو سکتے ہیں بچے احساس محرومی اور تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں سب کے ہوتے ہوئے بھی وہ خود کو ناپسندیدہ قرار دے جانے پر اپنائیت کے احساس سے دور ہو جاتے ہیں ان میں اکثر بچے اس عادت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح دوسری کیفیت یہ ہوتی ہے کہ کوئی چھوٹا بھائی یا بہن گھر میں آئے اور یک دم سب کی توجہ کا مرکز بن جائے اور بڑا بچہ ماں اور دیگر گھر والوں کی توجہ سے نہ صرف محروم ہو جائے بلکہ بغیر کسی بر وقت تربیت کے اسے بڑا ہونے بڑا کہنے اور بہت سے چھوٹے بڑے کام خود کر لینے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے مثلاً کھانا خوب کھانا دوڑ جا کر بیٹھنا زیادہ باتیں مت کرو! نئے بچے کو مطلوبہ توجہ اور وقت دینے کے لئے بڑے بچوں کو اس قسم کے کلمات کہے جانے لگتے ہیں۔ تو بھی بچہ مذکورہ کیفیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ماحول میں رونما ہونے والی کوئی اور بڑی تبدیلی بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔ آپ درست وجہ کا تعین کیجئے اور اسے دور کرنے کی کوشش کیجئے۔ زیادہ وقت نہ دے سکیں تو بھی تھوڑا وقت ہی دیں لیکن اس میں اعتماد پیدا کریں۔ اس کے لئے حوصلہ افزائی، تحفہ، تحائف، پیار کے چند بول اور سب سے بڑھ کر ماں کا لمس بچوں کے لئے تمامیت کی بڑی دولت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر عادت بہت پرانی ہو گئی ہے تو کر لیلے کا عرق نکال کر معمولی سی مقدار میں بچہ کے ناخنوں پر لگا دیں۔ اس کا ذائقہ بھی عادت ترک کرنے میں معاون ہوگا اور صحت کو کسی قسم کا نقصان بھی نہیں ہوگا۔

ہمارے ہاں چینی میں باریک باریک چوٹیاں داخل ہو جاتی ہیں، کبھی تو نظر بھی نہیں آتیں اور چائے وغیرہ میں چلی جاتی ہیں، چینی کی جار اور شوگر پوٹ کو پانی سے بھری پلیٹ میں رکھتی ہوں کبھی پانی خشک ہو جاتا ہے تو کبھی اس میں گرد و غبار جمع ہو جاتا ہے برائے مہربانی کوئی اور حل ہو تو ضرور بتا دیں؟

چھوٹی سی ٹل کی پاؤچ بنا کر اس میں 10-12 لوٹکیں رکھ کر شوگر پوٹ میں رکھیں یا چاہیں تو براہ راست لوٹکیں چینی میں ڈال کر رکھ دیں اس صورت میں بسا اوقات لوٹکیں چائے کی ہالیوں میں چلی جاتی ہیں احتیاط سے چینی شامل کرنا ہوگی چینی ایسی جار میں رکھیں جس کا ڈھکن مضبوطی سے بند کیا جاسکے یہ بہترین اور آزمودہ ترکیب ہے آپ کا مسئلہ با آسانی حل ہو جائے گا۔



میں چائے مصالحہ گھر پر تیار کرنا چاہتی ہوں اور اس کے لئے میرے پاس بہت اچھی ترکیب بھی موجود ہے اس میں پھلی لکھا ہوا ہے یہ کیا ہے اور کہاں ملے گا؟ یہ بھی بتا دیں کہ اس کے بغیر چائے مصالحہ بنانا ممکن ہے یا نہیں؟



پھلی ایک مصالحہ کا نام ہے یوں سمجھ لیجئے کہ گرم مصالحہ کی ایک قسم ہے تقریباً ایک انچ سے ذرا بڑے سائز میں سرخی مائل براؤن رنگ کی ڈنڈیوں جیسی ہوتی ہیں۔ کئی بھی اچھے پرچون فروش سے لیکر سپر اسٹور اور سپر مارکیٹ ہر جگہ اسی نام سے دستیاب ہے۔ آپ نے دریافت کیا کہ کیا اس کے بغیر چائے مصالحہ تیار کرنا ممکن ہے تو جی ہاں! بالکل ممکن ہے اسے بنانے کی بہت سی ترکیب ہیں بعض میں پھلی شامل کی جاتی ہے اور بعض میں نہیں کی جاتی۔ ہمارا مشورہ ہے کہ ممکن ہو تو کم از کم ایک مرتبہ استعمال کر کے دیکھیں یہی نہیں بلکہ بہاری اور پائے وغیرہ میں شامل کرنے کے لئے بھی یہ مصالحہ بہترین ہے۔ آپ کی سہولت کے لئے تصویر بھی شائع کی جا رہی ہے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

وزرٹپ

اس کوچیسٹ میں پہلی پوزیشن روبینہ کول (روہڑی) نے حاصل کی
چکدار اور نرم بالوں کے لئے سرسوں کے تیل میں چند قطرے تازہ لیٹوں کا رس شامل کرنے کے بعد بالوں میں لگائیں ایک سے دو گھنٹہ کے بعد شیمپو کریں
اس ماہ کے کوچیسٹ میں شازیہ مغل۔ فیصل آباد اور عالیہ عرفان۔ گوجرانوالہ رزراپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

میکال ذوالفقار کہتے ہیں

”کردار ملے تو جیمز بانڈ کا“

نوجوان ماڈل اور اداکار کی دلچسپ گفتگو

کئی کمرشلز جن میں موبائل فون اور دیگر کمپنیوں کے اشتہار شامل ہیں، کئی ڈرامائی سلسلے جن میں محبت صبح کا ستارا، در شہواڑ اور تم میرے ہی رہنا ناظرین میں بہت مقبول ہوئے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ میکال ذوالفقار شوٹ ان سائنٹ، یو آر مائی جان اور ابھی تو میں جوان ہوں نامی ایک ہندوستانی اور دو پاکستانی فلموں میں کام کر چکے ہیں۔ آپ میں سے شاید کسی نے ان فلموں کے بارے میں کچھ پڑھایا دیکھا ہو لیکن میکال کی قسمت علی ظفر یا فواد خان جیسی نہیں گو کہ بطور ماڈل ان ہی کی صف کا بہترین آرٹسٹ شمار ہوتا ہے۔ ہمارے اس مختصر سے مکالمے سے میکال کے بارے میں کچھ اور جاننے کی کوشش کیجئے۔

”آپ ماڈل تھے اداکاری بھی کی لیکن کیریئر کے آغاز میں سنجیدہ نظر نہیں آئے اس کی وجہ؟“

”آپ کو یاد ہوگا میں نے شروع میں گاؤں کا رہا اور اداکار کی ویڈیو سنانوں تیرے نال پیار ہو گیا“ میں رقص کیا تھا۔ وہ ویڈیو مقبول ہوئی مگر میں سنجیدہ نہیں تھا۔ رفتہ رفتہ ماڈلنگ کی آفرز آتی گئیں پھر میں کرتا چلا گیا۔ آج مجھے فرصت نہیں ہے۔ میں نے بھی سوچ لیا ہے کہ جب یہی کام کرتا ہے تو دل لگا کے کرتا ہے۔ اب لوگ کہتے ہیں کہ میں بڑوں بڑوں کو ٹھٹھٹ ٹانگ دے رہا ہوں تو یہ سب قدرت کے کھیل ہیں میری کوئی منصوبہ بندی نہیں میں تو ایئر فورس میں جانا چاہتا تھا یا کھلاڑی بننا چاہتا تھا مگر قدرت کی اپنی منصوبہ بندی ہوتی ہے آپ کچھ نہیں کر سکتے۔“

”کیا کوئی اپنی پروڈکشن کرنے کا ارادہ ہے فلم یا کوئی ڈرامہ سیریل؟“

”جی ہاں! میں اس طرف آ گیا ہوں اور دوسروں کے ڈراموں پر بجائے تنقید اور اختلاف کرنے کے اپنی پروڈکشنز میں ان غلطیوں کو نہیں دہراؤں گا۔“

”مثلاً کسی ایک یا دو غلطیوں کا حوالہ دیتے چلیں جو آپ کے معیار سے بہت مختلف ہیں؟“

”ڈراموں میں بھی بھیڑ چال کی دہاء آگئی ہے۔ ایک موضوع ٹکک کرتا ہے۔ لوگوں کو پسند آتا ہے تو لگا تار چار چھ سیریل اسی انداز سے بننا شروع ہو جاتے ہیں اور ایک ہی وقت میں نمائش ہوتے ہیں ظاہر ہے کہ یہ کیسا سیت ناظرین کو کھلے لگتی ہے۔ ہم میڈیا کے پروڈیوسرز ڈائریکٹرز دراصل عوامی طرز فکر اور رائے کی تشکیل خود غلط انداز سے کر رہے ہیں پھر کہتے ہیں کہ ناظرین یہی کچھ دیکھنا چاہتے ہیں یہ غلط رائے ہے میں انشاء اللہ اس طرز عمل کو بدلوں گا۔“



”آپ ہمایوں سعید کے بہت قریب ہیں ان کی پروڈکشن میں بننے والے ڈراموں کے بعد کیا ان کی فلموں میں بھی نظر آئیں گے؟“

”اگر میں ان کے کسی کردار کے لئے سوڈوں اداکار ہوتا تو ہی وہ میرا انتخاب کریں گے۔ ان کا انتخاب بھی انتہائی پروفیشنل لوگ ہوتے ہیں اسی لئے وہ مخصوص اداکاروں کے ساتھ ہی فلم کرتے ہیں۔ اگر میری کیمسٹری اچھی رہی تو میرے لئے بھی موقع نکل آئے گا۔ واسع چوہدری نے ایک خوبصورت اسکرپٹ لکھا ہے جس میں ہمایوں سعید احمد بیٹ اور میں کام کرنے والے ہیں۔ ندیم بیگ صاحب اسے ڈائریکٹ کر رہے ہیں یہ چار دوستوں کی دلچسپ کہانی ہے اور مزاحیہ فلم ہے دیکھیں تکمیل کو کتنی ہے اور کامیاب رہتی ہے تو میں ایک بار پھر فلم کے پردے کا ہیرو بن جاؤں گا۔“

”ادا کار شان کے ساتھ آنے والی فلم کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”ابھی یہ فلم سوچی جا رہی ہے اداکاروں کا انتخاب ہو چکا ہے اس میں شان میں اور ماہرہ خان کام کر رہے ہیں۔ یہ ایک ایکشن فلم ہوگی۔“

”شان اور ہمایوں سعید کے ماسٹڈ سیٹ بہت مختلف ہیں۔ کیا آپ دونوں کے ساتھ خود کو ایڈجسٹ کر لیں گے؟“

”شان بہترین اداکار ہے اور پاکستان کا قابل فخر سرمایہ اذہر ہمایوں بھی بہترین پروڈیوسر اور باریکیاں جاننے والے اداکار ہیں ان کو پتا ہے کہ پروڈکشن کا جن کیسے قابو میں رکھنا ہے۔ دونوں باصلاحیت لوگوں کے قدردان ہیں اور لحاظ کرنے والی شخصیتیں ہیں پھر بھانہ نہ ہونے کا جواز نہیں رہتا۔“

”پاکستانی سینماؤں میں بھارتی فلموں سے ہماری فلموں کی نمائش متاثر ہونے لگی ہے یا ہنوز دلی دور است والا معاملہ ہے؟“

”نہیں نقصان ہونا تو شروع ہو گیا ہے۔ اب یہی دیکھنے کے اذان کی فلم 021 کو جنگ بینک کے مقابلے میں کم سینما ملے جبکہ عید الاضحیٰ ہمارا بڑا تہوار اور تقریبی مارگٹ رکھتا تھا۔ اسی دوران دوسری بھارتی فلمیں بھی ریلیز کی گئیں ہونا یہ چاہئے تھا کہ اس بار بھارتی فلموں کی محدود نمائش کی جاتی تاکہ ہماری فلموں کا احیاء ہوتا۔ یوں بھی ہمارے لوگوں کے ذہنوں میں بھارتی اور پاکستانی اداکاروں کے لئے پسندیدگی کا تناسب بہت حد تک مختلف ہے۔ وہاں تقریبی اور گلیمرس کا ہدف طے کر کے فلم بنائی جاتی ہے۔ ہماری فلم اب بدلے ہوئے ذوق کی ترجمانی کر رہی ہے۔ اب دیکھئے فلم نامعلوم افراد عام متوسط طبقے کے نوجوانوں کے مسائل کا احاطہ کر رہی ہے۔ اس میں پاکستانی فلمیور نظر آ رہا ہے ہمارے سینماؤں کو ایسی فلموں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے تاکہ فلم کے ناظرین کی تعداد بڑھے اور وہ وقت دور نہیں جب اکا دکا بھارتی فلم نمائش ہوگی۔“

”ترکی ڈرامہ انڈسٹری کا شمار بھی دنیا کی بہترین انڈسٹریز میں ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا کیا اب پسندیدگی کا یہ رجحان کم ہوا ہے؟“

”کم ہو گا بھی تو سرے سے ختم نہیں ہو گا رفتہ رفتہ لوگ ڈب کے ہوئے سیریلز سے استہجائیں گے۔ یہ بھی دیکھئے کہ ہمارا پاکستانی ڈرامہ ہندوستانی چینل فخر ہے

دکھانے لگا ہے۔ میرا ڈرامہ در شہوار وہاں ٹائٹل کی تبدیلی کے بعد ”دھوپ چھاؤں“ ہو گیا ہے اور اس کی پسندیدگی کی شرح میں بہتری آئی ہے۔ در شہوار میں میرے ساتھ شہینہ بیگم زادہ قوی خان صاحب اور صنم بلوچ نے کام کیا تھا۔“

”اس کے باوجود پاکستانی ڈرامہ تنقید سے بچ نہیں سکا۔ پی ٹی وی کا روایتی اور کلاسیکی معیار اب نظر نہیں آتا کیا لکھنے والے محنت نہیں کر رہے یا ڈرامہ بنانے والے نا تجربہ ہو گئے ہیں؟“

”لوگوں کی تو خواہ مخواہ کی عادت ہو گئی ہے کہ اپنے کام کو بڑا کہتے ہیں۔ ترکی ڈرامے کے سامنے ہمارا ڈرامہ کامیابی سے ہمکنار ہو رہا ہے کروڑوں کے اشتہار کا لانا ہے۔ دنیا بھر میں جہاں جہاں اردو بولی جاتی ہے اسے لوگ دیکھتے ہیں اور پھر ظاہر ہے کہ آج ڈرامہ بنانا ایسے ہی ہے جیسے آپ بزنس کر رہے ہوں۔ جلدی جلدی کام ختم کرنا پروڈیوسر کی پہلی ترجیح ہے تاکہ پیسے کی بچت ہو سکے اس لئے ڈائریکٹر کو جتنا وقت دیا جاتا ہے وہ اتنے وقت میں کام ختم کرنے کے لئے مجبور ہوتا ہے۔ اس کے بعد جھٹلور کی ذمہ داری ہے کہ وہ معیاری سیریل خریدیں۔ ماضی میں تو اسکرپٹ سے پروڈکشن تک سیریل کا سلسلہ بھی ہوتا تھا اب رواداری میں کام ہو رہا ہے مگر مکمل طور پر کوئی بھی تا جریز نہیں ہوتا۔“

”آپ کے پسندیدہ ڈرامہ نگار؟“

”ظہیر الدین شاہ ادم پوری اور صہاجر کے ساتھ بھلا لگتا ہے۔“

”کن ڈائریکٹروں نے متاثر کیا؟“

”ہاشم حسین سرمد کھوسٹ، مہرین جبار اور حبیب خان، بہترین ڈائریکٹر ہیں۔“

”کن اداکاروں کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے؟“

”ساجد حسن، عظمیٰ گیلانی، احسن خان، فواد خان، نعمان اعجاز، ماہرہ خان، نصیر الدین شاہ ادم پوری اور صہاجر کے ساتھ بھلا لگتا ہے۔“

”بعض اشتہاروں میں آپ نے بہت اچھی کامیڈی کی؟“

”کیونکہ میں اس طرح Relax رہتا ہوں۔ سنجیدہ کرداروں میں بہت مقبولیت ملتی۔“

”کس کردار کو نبھانے کی خواہش ہے؟“

”میرا خواب ہے کہ جیمز بانڈ جیسا کوئی کردار ملے کردار تو وہی ہوتا ہے جو اداکار کو محنت کرنے پر مجبور کر دے۔“

”آپ کی مصروفیت فیملی کے لئے کب پریشان کن ہوتی ہے؟“

”فیملی کچھ چکی ہے کہ سلیپر بی کی مصروفیت تو بھی ایسی ہی ہوتی ہے۔ بس ٹائم کی بہتر تقسیم کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ کسی بھی انسان کا اصل امتحان تو ایسی ٹینجنٹ میں نظر آتا ہے اگر چہ اتنی مصروفیات کے ساتھ بچے کئی بار ڈسٹرب ہوتے ہیں لیکن اپنا زیادہ سے زیادہ وقت انہیں دینے کی کوشش کرتا ہوں۔“



خاندان کا نیار کن استقبال کا منتظر

بڑے بچوں نے بھائی بہن کا خیر مقدم کرو

کر کے توجہ چاہتا ہے۔ اگر آپ اسے اندرون خانہ کسی کھیل یا پڑھنے لکھنے کی سرگرمی میں جھک کر دیں گی تو اس کے رویے میں بھرپور آئے گا۔ اگر وہ ڈرائنگ کرتا ہے تو اس کے فن پارے کی تعریف کیجئے۔ اگر وہ کوئی اور کھیل مثلاً الفاظ کے جوڑ توڑ کا کھیل کھیلتا اور کامیاب رہتا ہے تو اس کی تعریف کیجئے، فٹ بال، کرکٹ اور دوسرے کھیل بھی اس کی توجہ ہٹائیں گے۔ کھیل شخصیت کو منظم اور مقابلے اس کو توازن اور ضبط دیتے ہیں۔ بچوں کے ٹی وی چینل اور ویڈیو گیمز اپنی نگرانی میں انہیں دکھائیے۔ یہ بھی شخصیت کو نظم و ضبط اور اخلاق کا پابند کرتے ہیں۔

کام بانٹ لیں تھوڑا تھوڑا:

گوکہ بڑا بچہ اتنا بڑا نہیں کہ چھوٹے بھائی کے کچھ کام کر سکے تاہم وہ اس کی الماری سے کپڑے، جوتے اور ڈائیرنگل کے دے سکتا ہے۔ پرانے کپڑے جا کر لائڈری روم میں رکھ سکتا ہے۔ بچے کو اس کا کھلونا دے کر بہلا سکتا ہے۔ اس کی کیری کوٹ میں پلاسٹک شیٹ رکھ سکتا ہے۔ اس طرح بھی آپ اس کے ہر کام کی تعریف کر سکتی ہیں۔ کم از کم اس طرح وہ نئے بھائی بہن سے انسیت محسوس کرے گا اور آپ کا خاندان محبت کی ایک لڑی میں پرویا جائے گا۔ اس طرح نہ حسد کا احساس پختہ ہوگا اور نہ ہی وہ توجہ سے محرومی کا اظہار کرے گا۔

اسے زیادہ اہمیت دینا بڑے بچوں کو کھل سکتا ہے۔ بھائی بہنوں کے درمیان حسد پیدا ہونے کا یہ پہلا موقع ہوتا ہے۔ جس کے لئے والدین کو بڑے بچوں کی ذہنی تربیت کرنی ضروری ہو جاتی ہے۔ آپ سمجھدار بچے ہی کو کچھ بتایا سمجھا سکیں گے۔ نومولود کی ضروریات کی تسکین آپ کی ذمہ داری میں شمار ہوتی ہیں۔

اس موقع پر بڑے بچے کو نظر انداز کرنا مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ آپ اگر اسے ہوم ورک کرنے میں مدد دیا کرتی تھیں تو اب بھی فرصت نکال لے۔ چھوٹا بچہ جس وقت سو رہا ہو، کچن اور دوسرے متعلقہ کام کاج بننا دیکھئے۔ اکثر مائیں صرف دقت اور صلاحیتوں کی تقسیم نہ ہونے کی وجہ سے پریشانیوں میں مبتلا ہوتی ہیں۔ بڑا بچہ اگر چھوٹا بن کر ضد کرنا شروع کر دے تو ماں کے لئے درد سہی ہوتی ہے۔ دراصل یہ بڑے بچے کا Stress ہے جو وہ منفی رد عمل کا مرتکب ہو رہا ہوتا ہے۔

اس لئے اس بچے کو ذہنی دباؤ سے نجات دلانے کی ضرورت ہوتی ہے نا کہ اسے سزا دینے کی۔ صرف نرم لہجہ میں اس بچے کو کسی نئی سرگرمی میں جھک لیا جائے اور جس کام سے اسے لگاؤ ہو وہ اسے تھوڑی دیر کے لئے کرنے دیا جائے، بڑا بچہ کھل جاتا ہے۔ نئے بچے کی آمد کے خیال سے وہ عدم تحفظ کا شکار ہونے لگا ہے۔ اس کیفیت سے نکلنے میں والدین ہی اس کی مدد کر سکتے ہیں۔

آپ بڑے بچے کی تعریف کیا کیجئے:

ہوتا یہ ہے کہ ایسا بچہ توجہ حاصل کرنے کے لئے شراوتیں کرتا ہے۔ شور و غل

بڑے بچے نے آنے والے بہن بھائی کو خوش دلی یا تنگ دلی دونوں طرح سے استقبال کر سکتے ہیں۔ اس کا انحصار ان کی عمر اور سمجھداری پر ہے، اس لئے ضروری ہے کہ آپ انہیں بچے کی پیدائش سے پہلے ہی ذہنی طور پر تیار کر دیں۔

مائیں جب اسپتال منتقل ہوتی ہیں تو بچے جذباتی ہو جاتے ہیں۔ ماں کی غیر موجودگی سے خاندان کو متعدد پریشانیاں ہوتی ہیں مثلاً بچوں کی دلچسپیوں اور ضروری کاموں میں وقفہ آ جانا، ان کے کھانے پینے، پہننے اوڑھنے اور اسکول جانے کے معمولات میں تبدیلی کا آ جانا۔ اس وقفے کے دوران عزیز واقارب اور احباب اس خاندان کے لئے جذباتی سہارا بن جاتے ہیں۔ عام طور پر نانی، دادی، پھوپھی، خالائیں بچوں کا خیال رکھتی ہیں اور اگر یہ قریب نہ ہوں تو والد کو دہری اور تہری ذمہ داریاں نبھانی پڑتی ہیں۔

بڑے بچوں کو جب ماں سے ملوانے اسپتال لے جایا جاتا ہے تو وہ خوشی خوشی جاتے ہیں لیکن ماں کو بستر پر لیٹا دیکھ کر پریشان ہو جاتے ہیں۔ آپ اس وقت بچوں کی ہمت بندھائیں اور انہیں خوف زدہ نہ ہونے دیں۔ ماؤں کو بھی چاہئے کہ اس وقت ان بڑے بچوں سے باتیں کریں عموماً خواتین اولاد کو دیکھ کر اپنی ذاتی تکالیف اور امراض کو بھول جاتی ہیں۔ ماستا ہی احساس کا نام ہے۔ ماں کے لئے ہر بچہ خاص اور پیارا بچہ ہوتا ہے خواہ کوئی پہلے پیدا ہوا ہو یا تیسرے، چوتھے نمبر پر۔ اس درجہ بندی سے ماستا پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

نومولود کو گود میں لینا، اس سے باتیں کرنا، اس کے چھوٹے چھوٹے کام کرنا یا



ماجدہ خورشید... ایک ورکنگ وومین، باغبانی کی شائق

صدف آصف

ماجدہ خورشید کو ہمیشہ سے باغبانی اور پھولوں سے بڑا لگاؤ رہا ہے، تاہم ایک ورکنگ وومین ہونے کی وجہ سے انہیں وقت کی کمیابی کی شکایت رہتی تھی، وہ مین انڈسٹریل میکنیکل انسٹیٹیوٹ (Miti) میں پرنسپل کے عہدے پر فائز ہیں۔ ماجدہ نے انٹرنیشنل ریلیشنز میں ماسٹر کیا، لیورن سے ہیرڈریکنگ اور بیونی تھراپی میں ڈپلومہ اور امریکن انسٹیٹیوٹ سے کچھ ہیئر اینڈ بیوٹی کے کورسز کیے۔

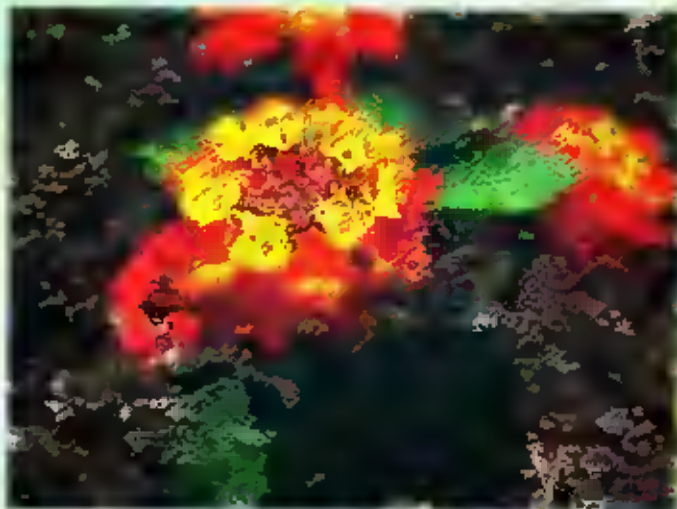
اتنی مصروفیت کے باعث ماجدہ کا یہ شوق پس پشت چلا گیا تھا۔ وہ جو کہتے ہیں کہ ”شوق کا کوئی مول نہیں“ تو انہوں نے اس مسئلہ کا حل یوں نکالا کہ ادارے کے فی میل سیکشن کے گارڈن میں پھولوں کے علاوہ بھی بہت سارے دوسری اقسام کے پودے لگوا کر اپنے مشغلہ کو دوبارہ زندگی بخشی۔ ادارے کی طرف سے متعین کردہ مالی بابا کے ساتھ ساتھ ماجدہ خود بھی وقت نکال کر پودوں کی دیکھ بھال کرتی ہیں۔

ان سے بات چیت کے دوران اس حوالے سے کافی مفید معلومات حاصل ہوئی جو ہمارے قارئین کی نذر ہیں۔

”میں شروع سے ہی فطری مناظر اور خوبصورتی کی دلدادہ رہی ہوں۔ پھولوں کے درمیان مجھے تازگی اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ جب مسلسل ایک ہی طرح کے کاموں سے ذہن الجھ سا جاتا، تو مجھے تازہ ہوا کی ضرورت محسوس ہوتی۔ فی میل سیکشن کے سونے گارڈن کو دیکھ کر مجھے اسے آباد کرنے کی سوچھی اب تین برسوں میں وہاں ہریالی اور پودوں کی بہتات ہے۔ میرا جب دل چاہتا ہے میں تھوڑی دیر کے لیے وہاں جا کر چھل قدمی کرتی ہوں، پھولوں کو چھو کر ان کی خوشبو اور نرمی سے لطف اندوز ہو جاتی ہوں۔

ہم بازار سے اتنے مہنگے Air Freshener خریدتے ہیں، جب کہ قدرت کی فیاضی سے استفادہ اٹھانے کے بارے میں سوچتے بھی نہیں ہیں۔ پودے فضا کو صاف رکھنے کے لیے ایئر فلٹر کا کام کرتے ہیں۔ جو قدرت کی ایک بہت بڑی نعمت ہیں، کچھ پودے اپنے اندر قدرتی طور پر ایسی صلاحیت رکھتے ہیں کہ وہ کئی قسم کے ایسے کیمیائی مواد کو تلف کر دیتے ہیں۔ جو سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر بیماریاں پھیلاتے ہیں۔

ہمارے باغ میں ایلو ویرا کا پودا لگا ہوا ہے جو انتہائی غذائی اور طبی خواص رکھتا ہے۔ دنیا بھر کی کاسٹیکس میں سب سے زیادہ اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایلو ویرا کا نام فضائی آلودگی کے سدباب کرنے والے



پودوں میں سب سے اوپر آتا ہے۔

اسی طرح مٹی پلانٹ ایسا پودا ہے، جس کا شمار ان ٹاپ 15 پودوں میں آتا ہے، جو ہوا کو فلٹر کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں

دوسرے پودوں کے علاوہ یہاں مختلف اقسام کے گلاب کے پھول بھی اپنی بہار دکھا رہے ہیں۔ جو آنکھوں کو تراوٹ بخشتے ہیں۔

یہاں رات کی رانی بھی لگی ہے۔ میں نے زندگی میں رات کی رانی سے زیادہ مسحور کن خوشبو نہیں سونگھی۔ موسم گرما کی جس زدہ راتوں میں، اس کا صرف ایک پودا آپ کے پورے گھر کو مہکانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اب تو باغوں، پارکوں اور گارڈن میں جانے کا جی ہی نہیں چاہتا۔ وہ اتنے کمرشل ہو چکے ہیں کہ وہاں پھولوں اور پودوں کے علاوہ سب کچھ دکھائی دیتا ہے۔ میں تو سب کو ایک ہی مشورہ دوں گی۔ پھولوں اور پودوں کے ذریعے ماحول کی تازگی برقرار رکھیں۔ اپنے اپنے گھروں میں کم از کم ایک ایک پودا لگائیں، اس طرح پورے ملک میں ایک ساتھ بہت سارے پودوں کی افزائش کا کام شروع ہو جائے گا جو ملک کو فضاء کی آلودگی سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوں گے۔“

غزل اس نے چھیڑی

عارف شفیق

آندھریوں میں اک دیا جلا ہوا رہ جائے گا
میں نہیں ہوں گا تو میرا نقش پا رہ جائے گا
خوابوں کے سب پرندے شور سے اڑ جائیں گے
تو کھڑا خاموش یونہی دیکھتا رہ جائے گا
دار کر سکتا تو ہوں میں اپنے دشمن پر مگر
سوچتا ہوں درمیاں پھر فرق کیا رہ جائے گا
آخری بچی سے پہلے گوٹکے ہو جائیں گے لفظ
میرے ہونٹوں پر مگر حرف دعا رہ جائے گا
خواب کی صورت گزرتے جائیں گے یہ روز و شب
زندگی کا جس ہمیں احساس سا رہ جائے گا
دوب کر ابروؤں کا دریا پار میں عازف شفیق
مجموع احباب ساحل پر کھڑا رہ جائے گا

غالب عرفان

تعارف تھا شناسائی نہیں تھی
کبھی یوں پیاس بھائی نہیں تھی
طبیعت انقلابی تھی تو وہ بھی
مزاج وقت کو بھائی نہیں تھی
وہاں شرمندہ ہونا ہی بہت تھا
وہاں پر ربیم رسوائی نہیں تھی
میں اس کی راہ سے گزرا تھا جس میں
تیرا تھا تھی پذیرائی نہیں تھی
وہ عزت و صوت کی تھی داد و در
لہلوں شجر گہرائی نہیں تھی
محبت کی وہ خوشبو ات سے پہلے
رہ عرفان میں گہرائی نہیں تھی

شاہدہ لطیف

میں اپنے خواب کے دیوار و در بناتی رہی
جہاں سکون ملے گا ایسا گھر بناتی رہی
خزان میں بھی نہیں رکھا اداس اپنا دل
میں کاغذات پہ برگ و ثمر بناتی رہی
ہوانے رات چراغوں پہ کیا ستم ڈھایا
کسی کو راز کسی کو خبر بناتی رہی
وہ راہزن ہی رہا اپنے تازہ روپ میں بھی
رہ وفا میں جسے راہزن بناتی رہی
کھٹک رہا تھا ہر اک نظر میں نہ جانے کیوں
مرا وہ قصر جسے زیت پر بناتی رہی
الگ تھیں ان کی منازل جدا تھیں ان کی صفیں
میں جن کو اپنا شریک سفر بناتی رہی
ہوا کا خوف انہیں چھو کے بھی نہ گزرا تھا
وہ بستیوں جنہیں آندھی کھنڈر بناتی رہی

خوش آمدید Pompei لاہور

اطالوی کھانوں کا ذائقہ دار مرکز

کراچی میں اطالوی کھانے عوام الناس میں تو پڑا ہوا اور پاکستان کے ذائقوں تک محدود رہے مگر خاص کے طبقوں میں اطالوی ریستورانس مقبول بھی ہوئے اور تجارتی لحاظ سے کامیاب بھی ٹھہرے۔ ڈیفنس اور گلشن میں ان کے کھانوں کو نئی نسل نے بہت سراہا، یقیناً کسی بھی تجارت کو فروغ بخوں اور نوجوانوں کی دلچسپیوں سے بھی ملتا ہے۔ Pompei بھی کراچی کا ایسا ہی ریستورنٹ ہے جس نے اپنی شہرت اور کامیابی کو دیکھتے ہوئے اب لاہور میں اپنی شاخ کھولی ہے۔

جدید ترین ریستورنٹس کی اندرونی آرائش وہ پہلا تاثر ہے جسے قدم رکھتے ہی ہم محسوس کرتے ہیں۔ اس ریستورنٹ کا تعمیراتی ڈھانچہ، آرام دہ نشستیں، دیواری آرائش، بچھنوں پر نصب تیز سے مدھم تک مرحلہ وار روشنی مہیا کرتی لائٹس اور عملے کی عمدہ اخلاقی معاونت خوشگوار تاثر پیش کرنے والی چیزیں ہیں۔ مستعد عملہ اخلاقی سے پیش آئے نیچر آپ کو خود بھیڑ بھاڑ سے بچا کر نشستوں تک لے جائے۔ چند سیکنڈوں ہی میں مینو کارڈ ٹیبل پر موجود ہو تو آپ بھی اس خدمت کی وجہ سے تازہ دم رہتے ہیں۔

لاہور شہر میں ہریالی جگہ جگہ نظر آتی ہے۔ Pompei نے بھی اپنے پختہ صحن کے آس پاس بہت کشادہ رقبے پر لان بنایا ہوا ہے اور قد آدم شخصے کی کھڑکی کے پار چمکتی ہریالی آپ کو اور بھی تازہ کر دیتی ہے۔ اطالوی بریڈ کی Pompei کی خاص الخاص ڈپ، تازہ زیتونوں اور سرکے کے ساتھ آپ کی میز تک پہنچادی جاتی ہے۔ تب تک آپ مینو سے اپنے لئے کچھ انتخاب کرنا چاہیں مثلاً آپ ہماری آزمودہ وٹس Pantacee Pesto چکھئے۔ اس پاستا میں وائٹ سوس اس قدر کریمی ہے کہ اس کے گاڑھے پن کا لطف آ جاتا ہے۔ یہاں ہم جاتے چلیں کہ A La Carte ڈشز پیش کرنے والے

ریستورنٹس میں ایک ڈش ایک فرد کے حیاتیاتی تقاضے اور معیار کے مطابق تیار کی جاتی ہے تاہم آپ کے ساتھ بچے بھی گئے ہوں تو اضافی پلیٹر لے کر آپ اپنے آرڈر میں سے شیئر بھی کر سکتے ہیں کیونکہ اطالوی کھانے بچوں کو بھی پسند ہوتے ہیں جن میں سرفہرست پڑا ہے۔ پڑا نہ کھایا تو اطالوی ریستورنٹ جا کر کیا کھایا۔ عام خیال ہی ہے تو اسی خیال کے تحت آپ چکن اور پالک کی مدد سے تیار کیا جانے والا پڑا جسے Feta Pizza کا نام دیا گیا ہے ضرور کھا کے دیکھیں۔ یہ پتلے Crust پر بنا ہوا ذائقہ دار پڑا ہے۔ اس پر Chili Flakes اور Chili Oil نے بہترین ذائقہ دیا ہے۔ لاہور میں آپ پڑا کے کئی ذائقے چکھتے ہیں لیکن جو مزہ Pompei کے اس پڑا میں ہے اسے لفظوں میں بیان کرنا ممکن نہیں۔ آپ ایک بار یہ پڑا کھا کے ہماری رائے کی تصدیق بھی کر سکتے ہیں۔

سلاوا اطالوی کھانے کا لطف بڑھا دیتی ہے ہم آپ کو Rocket Walnut Salad کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

ان کھانوں میں Artichoke Dip خوشگواریت کا تاثر دیتی ہے۔ مثلاً آپ Steak آرڈر کر رہے ہوں تو اس کے گوشت کا خستہ پن، گلاؤ اور مصالحوں کا رچاؤ اس ڈپ کے ساتھ اچھا لگتا ہے۔

سی فوڈ کا موسم شروع ہو چکا ہے۔ Pompei میں آپ کو Pan-Seared Salmon کے علاوہ Shrimp with Horseradish Sauce منفرد ذائقوں کی ڈشز ملیں گی۔ مچھلی میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈز ہوتے ہیں۔ چکن کو ایک لمحے کے لئے بھول کے سامن کھائیے۔ جس کی سائز اور مصالحے بطور خاص آپ اور آپ کے مدعوئین کے لئے اٹلی سے درآمد کئے



Feta Pizza



Pan Seared Salmon

گئے ہیں انہیں ضرور چکھئے۔ ہمارا مدعوئی ہے کہ آپ Pompei آگلی بار بھی آنا چاہیں گے۔

کھانے کے بعد منہ میٹھا کرنا ہمارے پیارے نبی ﷺ کی سنت بھی ہے اور مکمل کھانے کی ایک کڑی بھی تو اس کے لئے ہم نے تو بریڈ اینڈ بریڈنگ کا چناؤ کیا تھا مگر یہاں بلویری آئسکریم بھی ہے۔ جو چاہیں آرڈر کیجئے۔ سرکس ٹولا جواب ہے۔ بڑی سرعت رفتاری سے خالی پلیٹر اٹھا لے جاتے ہیں اور اگلے آرڈر کا انتظار شروع کر دیا جاتا ہے۔ کھانا بھی تازہ بہ تازہ اور ذائقہ دار ہے۔ دیکھئے میں بھی خاصا پرکشش ہے یعنی پریزیشن نہایت عمدہ ہے اور ان سب خوبیوں کے بعد کھانے کے شائقین کسی اور چیز کی طلب کم ہی کرتے ہیں۔

چند ثقافتی اور فلاحی تقریبات



Playdate Moms لاہور کی این جی او نے ننھے شیفر سے لیا فلاحی کام

تفصیل اس فنکشن کی کچھ یوں ہے کہ پلے ڈیٹ لاہور کی رکن خواتین مختلف موقعوں پر فلاحی کام تو کیا کرتی تھیں مگر جو بھی یہ خیریت تھی کہ معروف سماجی کارکن عبدالستار ایدھی کے فلاحی مرکز میں ڈکیتی ہوئی۔ انہوں نے اپنے بچوں کو جنہیں وہ گرمیوں کی چھٹیوں میں میزبانی کے خاندان کے پاس سرکار میں بھیجا کرتی تھیں اب انہیں ٹوپیاں اور ایپرن پہنائے شیفر کے اور ترتیب دیا ایک فلاحی پروگرام جس میں بچوں نے بنائے کپ کیکس، کوکیز، بسکٹس اور براؤنز جنہیں مدعوئوں نے پسند کیا۔ بچوں کی حوصلہ افزائی کی اور اس فلاحی مقصد کے لئے خطیر عطیات دیئے جنہیں بعد ازاں ایدھی ٹرسٹ کے حوالے کیا گیا تاہم ایدھی صاحبہ طبیعت کی خرابی کے باعث اس تقریب میں شرکت نہ کر سکے۔



ڈاچی فاؤنڈیشن لاہور کے زیر اہتمام دستکاری کی نمائش

لاہور والوں کو ڈاچی فاؤنڈیشن کے 2011ء کے میلے کی یاد شاید اب بھی ہو اور اس کے بعد بھی یہ عظیم ہر سال نمائشوں اور کتب میلوں کا اہتمام کرتی رہی۔ حالیہ ہی میں فاؤنڈیشن کی سرپرست عائشہ نورانی نے ازبکستان کے ہنر کاروں کو اپنے وطن میں متعارف کراتے ہوئے ان کے ہنر پاروں کی نمائش کی اور مقامی دستکاروں کے فن پاروں کو بھی نمائش میں نمایاں جگہ دی۔ عائشہ ارادہ رکھتی ہیں کہ رائے ونڈ لاہور میں ایک خطہ اراضی کرافٹ بازار کے لئے مختص کریں جہاں پر وہی ملکوں کے ہنرمندوں کے ساتھ ساتھ مقامی کلچر اور اپنے دیسی کھانوں کو فروغ دینے کے لئے مستقل کوششیں جاری رکھی جائیں۔ خیال برا نہیں قومی ثقافت کا دائرہ وسیع کرنے کے لئے ایسے اقدام انفرادی سطح پر ضرور کئے جانے چاہئیں۔ اس سال ڈاچی فاؤنڈیشن کا میلہ کتب نو جوان طلباء و طالبات اور عام شہریوں میں بے حد سراہا گیا۔

پاکستان بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کی آگاہی مہم

گذشتہ دنوں اسلام آباد میں بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کے اشتراک سے منعقد ہونے والی آگاہی مہم کی تقریب سے کراچی کی ڈاکٹر رفیقہ سومرو وزیر مملکت برائے صحت سائرہ افضل تارڑ اور سابق اسپیکر قومی اسمبلی فہمیدہ مرزا نے خطاب کیا۔ تقریب میں ماحولیات اور صحت سے متعلق تازہ ترین تحقیقی رپورٹ پیش کی گئی جس میں خواتین کو 117 ایسے مضر صحت کیسائی اجزاء سے بچنے کی تاکید کی گئی ہے ان میں پیڑل ڈیزل اور گاڑیوں سے خارج ہونے والا دھواں، پیٹ ریوور، تربا کوکا دھواں، جلے ہوئے سیاہ مائل غذائی اجزاء، برتن دھونے کے لئے استعمال میں لایا جانے والا کیمیکل صفائی کے لئے استعمال کی جانے والی ادویات، مصنوعی ربڑ اور ہینزین جو گاڑیوں سے خارج ہوتا ہے سے بچاؤ کی تلقین کی گئی ہے۔ مقامی تنظیم پنگ ربن نے اس موقع پر سال رواں میں بریسٹ کینسر کے لئے اسپتال کے قیام اور بین الاقوامی معیار کے مطابق علاج معالجے کی سہولتوں کی یقین دہانی کرائی۔

Thespianz Theater کے زیر اہتمام پتلی تماشہ

اسٹج پر لکڑی کی رنگارنگ پتلیاں ناچ رہی تھیں ستاروں کے غرائے شرارے اور ٹوپیاں پہنے یہ پتلیاں قصبے، باکریت گاری تھیں کبھی وہ بے کبھی وہ بڑے (یہ کافی گانگی میں گانے کا ایک مخصوص انداز ہے) کبھی لوگ کہانیاں مثلاً جنگ کی ہیرا نگھا اور مرزا صاحبان سندھ اور بلوچستانی علاقے کی کسکی پتوں، مہجرات کی سوئی مہینوال، جہلم کی وھول مشن اور سبھی مراد یا عمر ماروی غرضیکہ ایک گھنٹہ پلک جھپکتے ہی گزر گیا۔ صدیوں کی کہانیاں ہمارے لوگ ورثے اور ان مٹ داستانوں کو آج بھی پتلی تماشوں میں محفوظ کرنے کا یہ سہرا ہدایت کار فیصل ملک کے سر جاتا ہے جو Thespianz Theater تھیٹر کے روح رواں ہیں اور پاک امریکن کلچر سینٹر کراچی میں گاہے بگاہے پتلیوں کی زبان سے سماجی و ثقافتی منظر نامہ پیش کرتے ہیں۔ گذشتہ دنوں اس پیشکش میں صوفیانہ کلام کا انتخاب عابدہ پروین شفیقت امانت علی اور ماوا نور جہاں کے لوگ گیتوں سے کیا گیا تھا۔ حاضرین کی بڑی تعداد نے اس ثقافتی شو کو سراہا۔

آئی ہارٹ کراچی شرمین عبید چٹائے کی اعلیٰ تخلیق

کراچی کی خطرناک صورتحال کے باوجود شرمین عبید چٹائے نے دستاویزی فلم آئی ہارٹ تیار کی۔ میڈیا کو بریفنگ دیتے ہوئے انہوں نے بتایا کہ ”یہ فلم پانچ حصوں پر مشتمل ہے اس میں کراچی کے مشکل ترین حالات میں اپنی ذمہ داریاں نبھانے والے پانچ افراد کی زندگی کا احاطہ کیا گیا ہے۔ یہ پانچوں افراد ایسے علاقوں میں بھی خدمات بہم پہنچاتے ہیں جہاں عموماً جانے سے پہلے لوگ کئی بار سوچتے ہیں۔ فلم کی پروڈیوسر حیا فاطمہ نے کہا کہ کراچی میں خطرناک ملازمتیں کرنے والے یہ پانچ افراد پولیس آفیسر عابد فاروق ہیں جو اب تک کئی سو کم ناکارہ بنا چکے ہیں۔ آگ بجھانے والے اور سے وابستہ ظفر احمد نجی ٹی وی چینل پر کرائم رپورٹنگ کرنے والے شاہد انجم اور ڈاکٹر تبی جہاں ہیں جو جناح اسپتال کی جوائنٹ ڈائریکٹر اور شعبہ امراض جنسی کی سربراہ ہیں اور اس دستاویزی فلم کا آخری کردار شرمین اختر ہیں جو یوٹیو کے قطرے پلانے والی ٹیم میں شامل تھیں۔ حیا فاطمہ کا ارادہ ہے کہ اس فلم کو پاکستان بھر کے عیسائی و ثقافتی مراکز کے علاوہ بیرون ملک بھی نمائش کیا جائے۔





آسٹریا کا دارالحکومت ویانا

اک سیاح دوست ٹھکانا

دنیا کی ایک سرسبز و شاداب جگہ جہاں تفریح اور علم ساتھ ساتھ ملتے ہیں۔ آسٹریا کا یہ مرکزی شہر ویانا اپنے عجائب گھروں، محل نما مکانوں اور کینے کلچر کے علاوہ یورپ کے چند بہترین سیاح دوست اور پر فضا مقامات میں شمار ہوتا ہے۔ آپ یہاں گھومنے، پھرینے، کھانپنے، پیچھے مگر ساتھ ہی ساتھ یورپین ثقافت، ادب، تھیمز، مصوری اور فن تعمیرات سے متعلق علم حاصل کرتے چلئے۔ پیرس، لندن اور اٹلی کی طرح آسٹریا سے بھی سیاحوں کو اسی لئے بے پناہ دلچسپی رہی ہے۔

سے مرمت کرنے کے بعد اسے نہایت پر شکوہ عمارت میں تبدیل کر دیا ہے۔

Baroque Palace

ایک محل کے سرے پر ختم ہونے والی عمارت باروک محل کا علاقہ شروع ہوتا ہے یہاں سیاحوں کی دلچسپی کا سامان وسیع و عریض چیزیاں گھر کے علاوہ تخلیقی فن پاروں سے آراستہ لان ہیں جن کے سبزہ زار میں دھیرے دھیرے قدم بڑھانا اور اس ہیرانی کو محسوس کرنا خوشگوار تجربہ ہے۔

Opera House

مغربی موسیقی اور خاص کر کلاسیک راگ سننے کا لطف یہیں اٹھایا جاسکتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس اوپرا ہاؤس میں 19 ویں صدی سے اب تک ہزاروں پرفارمنسز دی جا چکی ہیں۔ اگر آپ کو موسیقی کی شد بد نہیں تو پروا نہ کیجئے عمارت میں دیکھئے ایسا پر شکوہ اور عالیشان فن تعمیر کا نمونہ کہ جسے سرخ اور سنہرے رنگ میں بنایا گیا اور مغربی سیاحوں میں بے حد مقبول عمارت ہے۔

آسٹریا جنوب وسطی یورپ میں چاروں اطراف سے خشکی میں گھر ایک چھوٹا سا ملک ہے لیکن دنیا کے انتہائی پراسن ملک کی فہرست میں اسے یہ مقام اس وجہ سے ملا ہے کہ بین الاقوامی سیاست میں آسٹریا کا کردار مثالی اور غیر جانبدارانہ رہا ہے۔

پہلی جنگ عظیم پھر آسٹریا میں شہنشاہیت اور اس کے بعد دوسری جنگ عظیم کے بعد سے آسٹریا نے یہ طے کر لیا کہ اب وہاں صرف امن و آشتی کا راج ہوگا۔ بہت سے پاکستانی بھی جو وہاں مقیم ہیں دعویٰ کرتے ہیں کہ زندگی بسر کرنے کے لئے یہ بہترین پراسن ملک ہے۔ برف پوش فلک بوس پہاڑوں پر جی شہر وفاق تفریح گاہیں مثلاً Skiing Resorts اور ویانا جیسے ٹھونڈے دریا گار ثقافتی مراکز زندگی میں کم از کم ایک بار آسٹریا کی دعوت دیتے ہیں۔

Schonbrunn Palace

ویانا میں سب سے زیادہ دیکھی جانے والی اس عمارت کو یونیسکو ورلڈ ہییری ٹیج سائٹ قرار دیا گیا ہے۔ یہ جان کر اس جیس کو دیکھنے کا شوق لوگوں بھی بڑھتی ہے۔ تاریخی اہمیت کی حامل اس عمارت کو محکمہ آثار قدیمہ نے مختلف گوشوں

Baroque Palace



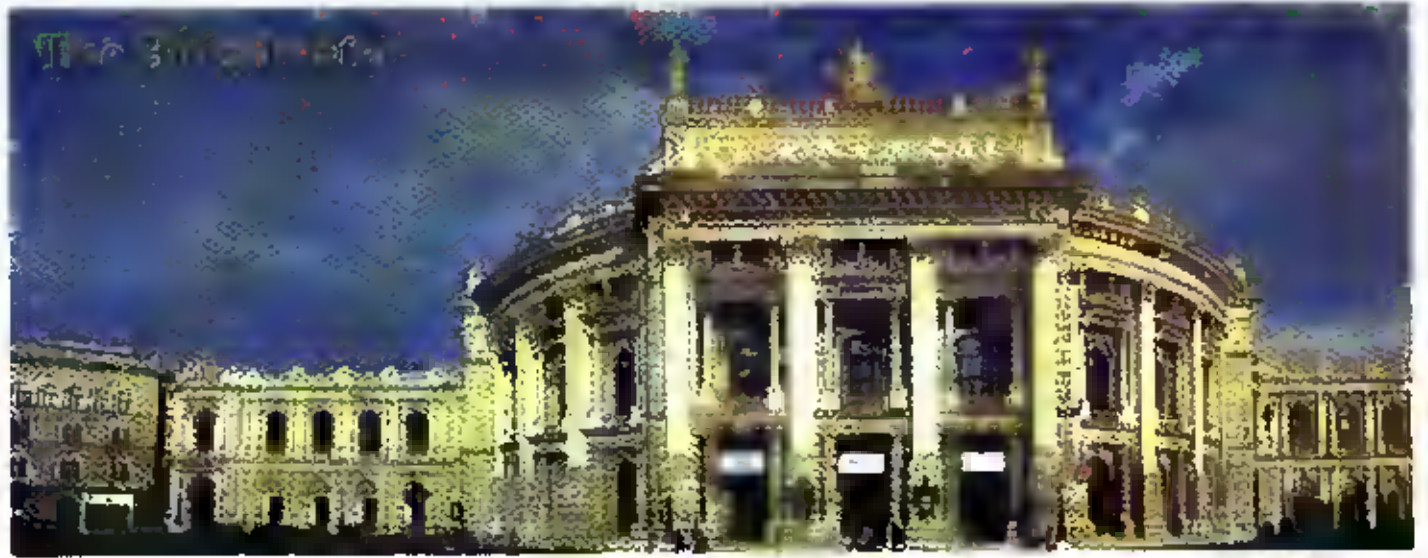
Opera House





The Prater

یہ تعلیمی و تفریحی پارک ہر عمر کے فرد کے لئے دلچسپی کے سامان سے لیس ہے مثلاً بچوں کے لئے جھولے، کھانے پینے کے سادہ اور پر تکلف کھانے پیش کرنے والے ریستورانٹس، نوجوانوں کے لئے کسینو اور کھیلوں کے سلسلے اور Prater کا معروف ترین جھولا جو اس شہر کا لینڈ مارک ہے سب سے پہلے 1897ء میں یہاں نصب ہوا تھا اب بھی شہریوں اور سیاحوں کے لئے دلچسپی کا باعث ہے۔



The Burgtheater

ویانا میں یہ تھیٹر قومی و سرکاری عمارت میں موجود ہے جسے 1874ء میں تعمیر کیا گیا تھا اور 1888ء دوسری جنگ عظیم کے موقع پر تباہ و برباد ہو گیا تاہم بعد ازاں اسے مختلف ترامیم کے بعد اس وقت تعمیر کیا گیا اور اس طرح اس کی شکل پہلے سے بہتر ہو گئی۔ سنہ 1945ء کے ہر سال یہاں 800 جرمن کھیلوں کی پرکار منظر دیکھی جاسکتی ہیں۔



St. Stephen's Cathedral

یہ چرچ گاتھی طرز تعمیر کا نمونہ ہے۔ نوکدار محرابوں سے شناخت ہونے والے اس طرز تعمیر کو اب متروک ہی سمجھے جوتھی 12 ویں اور 13 ویں صدی میں مغربی یورپ میں بڑی عمارتوں کے لئے مخصوص تھا۔ یہ چرچ لگ بھگ 800 برس پرانا ہے جس کی تزئین نو بھی کی گئی ہے اور کچھ محرابوں کی تعمیر بھی دوبارہ کی گئی ہے۔ کہتے ہیں کہ اتوار کے روز یہاں دس اور اس سے زائد مرتبہ بھی عبادت کے لئے لوگ جمع ہوتے ہیں۔ آپ چرچ کی عمارت کو دیکھنے تو جاسکتے ہیں حکومت اور گرجا گھر کے منتظمین نے اسے قومی ورثے کی ایک عمارت کی حیثیت سے ہر مذہب کے سیاحوں کے لئے نمائش کی اجازت دی ہے۔ آپ اس عمارت کی چھت پر جا کر پورے ویانا شہر کا فضائی جائزہ بھی لے سکتے ہیں۔ کبھی کسی طیارے سے غواہہ کتنی ہی چٹلی پر واز پر ہوائی منظر کشی کا لطف نہیں لیا جاسکتا ہوگا۔ اگر یقین نہیں تو ویانا جا کر دیکھئے۔ آرٹ، موسیقی، ڈرامہ، فلم اور ادب کے ساتھ ساتھ عمارتی حسن یہاں دیکھنے کو کیا نہیں ہے۔



Cafe Central

ویانا گئے اور کافی کے ہمساقہ مذاق نہ چکھے، بات کچھ کچھ میں نہیں آتی۔ یہاں کیفے سنٹرل میں مقامی باشندوں کی ثقافت نظر آتی ہے۔ ویانا اسلامی ملک نہیں اس لئے آزادانہ ماحول اور لوگوں کی ویسی ہی ثقافتی و سماجی مصروفیات بھی دکھائی دیتی ہیں بہتر ہے کہ بچوں کے ساتھ ایسی تفریحی جگہوں پر جانے کا منصوبہ نہ بنایا جائے۔ تاہم اسی کیفے میں بالائی منزلوں پر لندن کے ہائیڈ پارک کی طرح سیاسی بحث و مباحثے کے لئے جگہ مخصوص کی گئی ہے اور یہ صدیوں سے اسی روایت کے ساتھ بحث و مباحثے کے لئے استعمال ہوتی آرہی ہے۔ یہاں ادیبوں اور شاعروں کی روزانہ ہی بیٹھک تھی ہے اور یہ پاکستانی کافی ہاؤسز کی طرح حالات حاضرہ اور ادبی رجحانات پر اپنی اپنی آراء پیش کرتے ہیں۔



Clear Soup



Semolina balls

آسٹریا کے ذائقے

- آسٹریائی بھینس بہت پسند کرتے ہیں۔ یہ ان میں مختلف موسمی سبزیوں کے ٹکڑے شامل کر کے کلیئر سوپ بناتے ہیں۔ گوشت میں گائے، مرغی اور بھلی استعمال کی جاتی ہے۔
- اگر آپ نے آسٹریا جا کر سمولینا بالز اور چین کیک نہ کھایا تو سیاحت کا لطف نامکمل رہے گا۔ ناشتوں میں یہ باشندے مختلف انداز کی بریڈ اپریٹز پسند کرتے ہیں جسے نرم پیڑ، سرخ مرچوں اور دیگر جڑی بوٹیوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے اور تو اور یہ لوگ دوپہر کے کھانوں میں مختلف سبزیوں کے چار بھی شوق سے کھاتے ہیں۔
- سفاس میں چاکلیٹس سے ہزاروں اقسام کی ڈشز تیار کرنے میں آسٹریائی خیلر کا جواب نہیں۔ یہ جھڑ، نرم پیڑ، خمیر اور دیگر غذاؤں کے نامیاتی اجزاء کے ساتھ اپنے کھانے تیار کرتے ہیں جسے سیاحوں میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔

”آپ کا مکان جانے کہاں ہوگا؟ تاہم اپنی انٹیشن کے آگے۔ باغ عام کے سیدھے ہاتھ پر ہماری کچھ کی دکان کے پاس حکیم چندر بھان کا مطب تھا۔ اللہ نے اس حکیم کے ہاتھ میں بڑی شفاء دی تھی۔“

بات کرتے میں وہ ہانپ جاتے تھے۔ کچھ باتیں اشاروں سے پوری کر دیتے۔

”ہاں ہاں، ابھی وہ دکان ہے، میں اکثر حکیم صاحب کو دیکھتی ہوں۔“

”اچھا؟ آپ نے انہیں دیکھا ہے، وہ زندہ ہیں؟“

وہ میرے اور قریب سرک آئے، ”اگر آپ کو کبھی حکیم چندر بھان ملیں تو ان کو میرا حال بتانا۔ دل کے دورے پڑتے ہیں، میرے کو۔ ڈاکٹروں کی دواؤں سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ حکیم صاحب کو بولو میرے کو خیرہ گاؤں زبان جواہر والا بھیج دو۔“

”آپ آجائے نہ حیدر آباد، اپنا علاج بھی کرالینا۔“

”نہیں نہیں۔ یاں ایسی باتیں کو کر دلی بی۔“ انہوں نے اپنے بیٹے کی طرف دیکھ کر آہستہ سے کہا۔

”آپ لوگ کبھی انڈیا نہیں آئے؟“ کھانے کے دوران میں رفیق صاحب سے پوچھا۔

”حیدر آباد دیکھنے کو بہت جی چاہتا ہے۔ ابا جان کا وطن تھا مگر میں فوج میں ہوں اس لئے انڈیا کا دیرا نہیں ملتا۔“

”ہم ابا جان سے کہتے ہیں، آپ بھول جائے حیدر آباد کو۔“

”پاگل ہے میرا بیٹا۔“ انہوں نے اپنی چھڑی پر زور دے کر غصے میں کہا: ”میاں صاحبزادے۔ میرے پاس اب اپنے آپ کو بھلا دینے کے سوا، یاد کرنے کے لئے کچھ نہیں رہا۔“

سب چپ ہو گئے۔ رفیق صاحب نے میری طرف دیکھ کر اشارہ کیا کہ ان کے ابا کچھ انارٹل سے ہیں۔

”بڑی لمبی چوڑی انکوائری ہوتی ہے ہماری۔“ ہمارے رفیق نے اپنے خوبصورت لہریے دار بال جھٹک کر کہا، ”ایک بار پیرس سے آئے ہوئے شاپنگ کے لئے ایک دن دہلی میں ٹھہر گئی تو رفیق کو بڑی پریشانی ہوئی۔“

”یہاں آپ کے دوست رشتے دار ہوں گے۔“ میں پھر ان کے پاس جا بیٹھی۔

وہ ہنسنے لگے۔ ”دوست بنانے، عشق کرنے، دل جلانے کی عمر میں پیچھے چھوڑ آیا ہوں۔ اب رفیق کا ایک شہر سے دوسرے شہر میں ٹرانسفر ہوتا ہے تو ہم ایک نئے کمرے میں جا کر لیٹ جاتے ہیں۔ ایر کنڈیشنز کی وجہ سے بدلتے موسم کا بھی پتہ نہیں چلا ہمیں۔“

”ابا جان بس بچ گئے ہیں۔ اب آپ سو جائیے۔“ ان کی بہو نے مشورہ دیا۔

ایک نوکر انہیں اٹھانے آیا تو انہوں نے اس کا ہاتھ جھٹک کر مجھ سے پوچھا: ”آپ پھر کب آئیں گے یہاں؟ میرے کو آپ سے کچھ باتیں کرنا ہیں۔“



تھی۔ ہر بات میں بے حد نفاست، سلیقہ، خلوص بھر انداز، پر لطف گفتگو۔

تمام مہمانوں نے ہماری دعوتوں کے دن بابت لئے۔ ہماری تفریح کا پروگرام بنالیا گیا۔

اتنا خلوص۔ کسٹم دالے تو لئے بیٹھیں تو ہرگز ساتھ نہ لے جانے دیں۔

شال میں لپٹے، ادنی ٹوپی اوڑھے، ایک دھان پان سے بزرگ میرے قریب آ بیٹھے۔

”آپ کلفٹن ضرور جاسیے۔“ انہوں نے اپنے تعارف کے بغیر مجھ سے کہا۔

”وہاں سے دور تک سمندر نظر آتا ہے۔ ایک جگہ تو ایسی ہے کہ ناک کی سیدھ میں انڈیا کا ساحل ہے۔ ریت پر پاؤں رکھ کر کھڑے ہو جائیں تو ابھر کی موجیں پاؤں چھونے آ جاتی ہیں۔“

اب میں ان کی طرف مڑ گئی۔

”آپ انڈیا سے یہاں کب آئے تھے؟“

اس عمر کے بوڑھے لوگ اپنے خوبصورت دن ادھر چھوڑ آئے تھے اور اب بہت ہی موجوں میں ڈھونڈنے حاصل کے کنارے آ جاتے ہیں۔

”ارے بی بی، جگ بیت گئے۔ اب تو کچھ یاد نہیں رہا۔ وقت نے سارے فاصلے وھندلا دیئے ہیں۔“

وہ بہت آہستہ آہستہ بول رہے تھے۔ بار بار کھانسی رہے تھے۔ نیچے کی طرف جھک جاتے۔

”بارٹ پیخنسٹ ہیں ہمارے فادران لا۔“ ہماری میزبان ہمارے میرے کان میں سرگوشی کی۔

”جب سنا کہ حیدر آباد سے ایک رائٹر آئی ہے تو بستر سے اٹھ کر آگئے ہیں آپ سے باتیں کرنے کے لئے۔“

”آپ حیدر آباد میں رہتے ہیں؟“

”جی ہاں۔“

ڈیفنس کالونی کا وہ ایک سر بلند مکان تھا۔ خوبصورت، امپورٹڈ ساز و سامان سے سجا ہوا۔ اپنے کینوں کی بدولت اور اعلیٰ ذوق کا خوبصورت اظہار۔

مسز بانو کے کھلے دل اور بلند فہموں سے اندازہ ہو رہا تھا کہ یہ وہ لوگ ہیں جن کا سکھ وقت پر چلتا ہے۔ خوشیاں ان کے پیچھے دوڑتی ہیں۔

”آپ ٹھنڈا لیں گی یا کافی؟“

”بادام لیجئے۔“

”چلغوزے کھاسیے۔“

”مالے پسند ہیں یا سیب۔“

”آپ کے لئے میں نے سالم بکرے روست کر دئے ہیں۔ کامل سے ایک کک آگیا ہے۔ ویسے پٹاوری چٹلی کباب اور لاہور کا چرغ، کراچی کا کناک، آپ اپنی پسند بتائیے نا؟ جائز کھانے سے پسند ہیں یا کائنی نیشنل ڈشیں۔“ پیرس کے پرفیوم سے ملبنتی، امریکن میک اپ سے چمکتی، پاکستانی خلوص سے بکٹی ہوئی ہماری میزبان ہم رفیق نے پوچھا۔

”بس اب اور کچھ نہیں۔ میرا خیال ہے اتنے کھانوں سے ایک بھوکے ہندوستانی کا پیٹ بھر جائے گا۔“ سب ہنسنے لگے۔

”یہاں سے کلفٹن بہت قریب ہے۔ کھانے کے بعد آپ کو آکس کریم کھلانے وہاں لے جائیں گے۔“ ایک مہمان خاتون نے بڑے خلوص سے میرے پاس آ کر کہا۔ (اس محفل میں ہر مہمان ہمارا میزبان بنا ہوا تھا)۔

”اب آکس کریم کا پروگرام کسی اور دن پر رکھیں۔“ میں نے گھبرا کر کہا۔

”لیکن کھانے کے بعد پان کھانے کے لئے تو آپ کو وہاں جانا ہی پڑے گا۔“ ایک مشہور نقاد نے اپنے پائپ میں تمباکو بھرتے ہوئے کہا۔

یہ پاکستان کے بڑے اہم ادیبوں، شاعروں اور نقادوں کی محفل

ہمارے باوانفاست جنگ کے پاس پیغام لے کر گئے، بولے گھر
ولما وابتادینا لو آپ میرے بیٹے کو۔

میں وم ساوھے بیٹھی تھی۔

”مگر، کاں محبوب علی، کاں پیاز کی ذلی“۔ وہ رونیں رہے تھے، مگر
ایسا لگا جیسے رو رہے ہیں۔ میں گھبرا گئی۔ مگر یہ نہیں پوچھا، ہاں کیا
ہوا؟

”پورا گھر خالی ہو گیا ہمارا۔ سب پاکستان چلے گئے، میں گھر میں
آیا۔ کوئی آواز، کوئی یاد، سارے گھر میں کچھ نہیں تھا۔ اپنے
قدموں کی آواز بھوت بن کر ڈر رہی تھی۔ بس۔ میں تیزی سے
اسٹیشن کی طرف بھاگا، ریل چھوٹ رہی تھی، چلتی ریل میں چڑھتے
وقت میرا پاؤں پھسل گیا، میں نیچے گر رہا تھا، کسی نے ادھر کھینچ لیا،
بس، اس دن سے ایسا وہم ہو گیا ہے میرے کو جیسے میں نیچے پھسل
رہا ہوں۔ پھر کوئی اور کھینچ لیتا ہے۔ آوی کسی ایک طرف ہو تو چین
پڑے نہ۔“

سکسی کی آواز سن کر میں نے سر اٹھایا۔ ان کا دبلا پتلا بنگالی نوکر
اپنے آنسو پونچھ رہا تھا۔ پاکستان میں صفائی کرنے والی ماسی اور
کھانا بنانے والے لڑکے بنگالی ہوتے ہیں۔

”صائب جی کہیں تو ہم دوسرے نام سے ان کا پاسپورٹ بنا کر
ویزا لگواویں، ہمارا سالانہ میس برنس کرتا ہے۔ دو ہزار روپیہ لگیں
گئے۔“ بنگالی بابو نے جھک کر میرے کان میں کہا۔

”واہ، یہ تو بہترین آئیڈیا ہے۔“ میں نے خوش ہو کر تابی بجائی۔

”اس ویزا پر آپ حیدر آباد آئیے۔ خوب تفریح کیجئے۔ پرانے
پل سے نفاست جنگ کی ڈیوڑھی جائیے۔ اب تو حیدر آباد کی ہر
چیز بدل گئی ہے۔ ہر اسٹیٹ کے لوگ آگئے ہیں، آپ کو اب وہاں
کوئی نہیں پہچانے گا۔“

”میرے کو اب وہاں کوئی نہیں پہچانے گا؟“ انہوں نے گرون
جھکالی۔

ہمارے درمیان سے جانے کتنے دل دھک دھک کرتے گزر
گئے۔

اب میرے پاس ان سے کہنے کے لئے شاید کچھ نہیں رہا تھا۔

بڑی دیر کے بعد شاید انہیں میری موجودگی کا احساس ہوا۔

”آپ کلفٹن بیچ پر گئے تھے؟“

”جی،“ میں صاف جھوٹ بول گئی۔

”اچھا۔ تو اونچی اونچی موجودگی نے آپ کو شراہور کر دیا ہوگا؟ وہ
اچانک خوش ہو گئے۔

”جی، جی نہیں۔ وہ بات یہ ہوئی کہ، کہ۔“

”میں بھی کئی بار گیا، مومیں آگے نہیں بڑھیں، سوکھی ریت پر کھڑا
رہا میں۔“

دل کا ورو کم کرنے والی گولی انہوں نے زبان کے نیچے وہالی۔

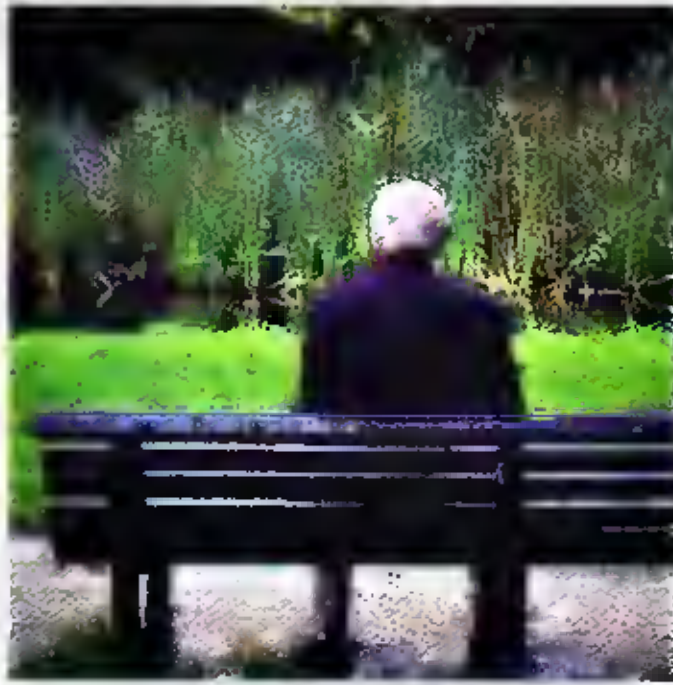
چڑھاؤ لگا۔ گھوڑے پر سے ندی میں گر گیا۔ دوسرے دن باوشاہ
نے حکم دیا کہ ندی پر جلدی سے ایک پل بنا دو۔“

”واہ ولچسپ کہانی ہے۔“ میں نے ہنس کر کہا۔

”یہ پرانے لوگوں کی باتا ہیں بی بی۔“ انہوں نے کتاب بند کر کے
کہا، ”جب بیچ میں ندی آجائے تو پل بنا کے جوڑ دیتے تھے۔ اب
ایسے پلوں کو توڑ دیتے ہیں۔“

”میں یہاں آنے سے پہلے حکیم چند بھان کی وکان پر گئی تھی۔“
میں نے بھران کی ولچسپی کا موضوع ڈھونڈا۔

”اب بھی وکان پر آتا ہے وہ! بہت بوڑھا ہو گیا ہوگا۔“ پھر
کچھ سوچتے ہوئے بولے: ”بہت سے لوگ ان تھے وہ۔ بہت
سے باتاں تھے۔ یاد کرو تو انھیں وہاگوں کی طرح بیروں سے
لیٹ جاتی ہیں۔ نواب نظامت جنگ کی ڈیوڑھی تھی۔ تانگے
والے سے بولو ڈیوڑھی کو جانا ہے تو وہ یہ نہیں پوچھتا تھا ڈیوڑھی



کہاں ہے؟“

”آپ کے دادا کی ڈیوڑھی تھی؟“ میں نے آہستہ سے پوچھا۔

”ہمارے دادا؟ نہیں بی بی۔ ہمارے دادا حضرت تو معمولی
بیروکار تھے۔ نفاست جنگ کی جو نواسی تھی چاند پاشا، وہ ہماری
پھپھو کی ندی کی بیٹی تھی۔“

اب میں بڑی ولچسپی کے ساتھ اس بوڑھے کے چہرے پر مچلتی
ہوئی پرچھائیاں دیکھنے لگی۔

”بہت خوبصورت تھی وہ بیٹی، مگر بہت شریعتی۔ ہمارے گھر آئی تو
کچے کچے سب انار توڑ کے پھینک دیتی تھی۔ میرے کو بولتی ناریل
کے جھاڑ پر چڑھ کر ناریل توڑ کے لاؤ۔“

وہ ہنسنا چاہتے تھے مگر کھانسی روک دیتی، میں گم سم بنی رہی۔

”نواب زادیوں کے نخرے، جس چیز کو دل چاہے وہ ضرور مل
جانا، میں نے جب بی بی۔ اے پاس کیا تو پولیس ایکشن کی مارا ماری
شروع ہو گئی۔ ہمارا پورا خاندان پاکستان چلا گیا۔ باوا جان
بولے، چلو بیٹا، بوریا بستر سمیٹو یہاں سے۔ مگر چاند پاشا میرے
سے بولے، تم یہاں سے نہیں جانا، اب کیا سناؤں آپ کو وہ قصہ۔“

”ووتین دن بعد اسی کالونی میں اپنی ایک دوست سے ملنے آؤں
گی تو یہاں بھی آ جاؤں گی۔“

”آپ اکیلی کہیں مت جائیے۔ ہم خود آ کر آپ کو لے جائیں
گے۔“ کراچی کے ایک مشہور مشفق نفاو نے بڑے خلوص کے ساتھ
کہا۔

”سنا ہے آج کسی نے لالوہیت کی مارکیٹ میں آگ لگا دی۔“
ابھی تک بازار جل رہا ہے۔“

”لوگ چنگی بجانے میں آگ لگا دیتے ہیں۔“ وہ پھر غصے میں پھر
گئے۔ ”یہ آگ کب بجتی ہے، کیسے بجتی ہے، کوئی نہیں جانتا۔“
سب چپ ہو گئے۔

”آپ کے ابا جان یقیناً بہت اچھے شعر کہتے ہوں گے۔ اب آؤں
گی آپ سے شعر بھی سنوں گی۔“

”نہیں نہیں، میں شعر ویر نہیں کہتا۔ بکواس کرتا ہوں۔“ وہ برامان
گئے۔

ایک ہفتے کے بعد بیگم ہمارے فنیق کافون آیا، ”بہت مصروف ہوں گی
آپ۔ ہمارے فادران لاکھ طبیعت خراب ہے۔ مگر بار بار اصرار
کر رہے ہیں کہ آپ ان سے ملنے کب آئیں گی۔ فون کر کے
پوچھو۔“

”آج، ابھی آرہی ہوں۔“ میں نے بڑی شرمندگی کے ساتھ کہا۔
پورٹیکو میں ہانکڑی تھی۔

”معاف کیجئے، بے وقت آپ کو زحمت دی۔ ڈاکٹر نے انہیں
مکمل آرام کرنے کو کہا ہے مگر آپ کو بلانے کی ضد کر رہے
تھے۔“

کمرے میں وہ کبل اور مے لیٹے تھے۔ تخت پر جا نماز، تسبیح، رطل
پر قرآن شریف رکھا تھا۔ شیلف میں اروو، فارسی شاعروں کے
دیوان تھے۔ سر ہانے قلی قطب شاہ کا دیوان رکھا تھا۔ دیوار پر چار
پنار کے فوٹو والا ایک پرانا کیلنڈر لگا تھا اور سر ہانے کی ٹیبل پر بے
شار دو اکس رکھی ہوئی تھیں۔

میں جانتی تھی کہ وہ مجھ سے صرف حکیم چند بھان اور نامی بازار
کی باتیں کرنا چاہتے ہیں۔ مجھے دیکھتے ہی وہ خوشی کے مارے اٹھ
کر بیٹھ گئے۔

”میں حکیم صاحب سے آپ کا حال بتا کر خیرہ گاؤں زبان ضرور بیچ
دوں گی۔“ ان کے سامنے کرسی پر بیٹھ کر میں نے کہا۔

”گولی بی۔ ایک بار دوا آگئی تو کیا ہوگا۔“ انہوں نے ہاتھ اٹھا
کر منع کیا۔

”قلی قطب شاہ بہت اچھا شاعر تھا۔“ میں نے اب بات کرنے
کے لئے دوسرا موضوع ڈھونڈا۔ وہ حسب توقع خوش ہو گئے۔

”اچھا آپ کو معلوم ہے پرانا پل کیوں بنا تھا؟“
”جی نہیں۔“

”قلی قطب شاہ جب شہزادہ تھا تو سب سے چھپ کر بھاگ متی
سے ملنے راتوں کو جایا کرتا تھا۔ ایک بار بارش ہو رہی تھی۔ ندی پر

VIEWS

BOOKS

BEFORE
I GO
TO SLEEP

کاسٹ: کبول کڈ مین، کولن فرتھ، مارک اسٹروگ، ایلی میری ڈف
اور چارلی گارڈنر

ڈائریکٹر: رولان جون

سنسنی خیز فلموں کے شائقین کے لئے یہ فلم تازہ ہوا کے جھوکے سے کم نہیں۔ ایک توہالی ہڈ کے صف اول کے اداکار کولن فرتھ اور اداکارہ کول کڈ مین کی ایک غرصہ بعد کوئی فلم آ رہی ہے دوسرے مسٹری اور تھرلر کے موضوع کو جدید ترین تکنیک کی مدد سے فلما یا جانا اپنی نوعیت کا سحر انگیز تجربہ ہے۔ وہ فلم ہیں جو معروف انگلش رائٹر ایس۔ جے وائٹن کے اس مشہور ناول کو پڑھ چکے ہیں ان کے لئے یہ فلم دیکھنا نہایت خوشگوار تجربوں میں ایک ہو گا۔ ایوی لرنز ایوارڈز اور مارک گل کی مشترکہ پروڈکشن میں ہم دیکھیں گے کہ ایک خاتون جو کبھی ماضی میں کسی حادثے کے باعث ذہنی و جذباتی صدمے سے دوچار ہوئی تھی وہ کیسے یادداشت سے محروم ہو گئی اور غیر شعوری طور پر کچھ واقعات یاد آنے پر خطرناک نفسیاتی کیفیت کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس موضوع کو اگر برصغیر میں فلما یا جاتا تو شاید ہم کوئی لازوال کے دعوے کے ساتھ بھوت پریت کی کہانی دیکھتے لیکن ہالی وڈ کے ڈائریکٹر انسانی ذہن اور نفسیاتی عارضوں کو بہت حد تک سائنسی خطوط سے فلما کر فلم بنانے کا ایک اہم مقصد معلومات کی فراہمی یقینی بناتے ہیں۔ سنسنی خیزی کے مناظر اس فلم کی جان ہیں جسے ایک بار تو دیکھا جانی سکتا ہے۔

Ganga Jamuni (طلائی و نقری ایک فراموش ثقافت)

مصنف: ناز اکرام اللہ
صفحات: 66
قیمت: 17.95
ناشر: نیکش آرٹس کینیڈا

اردن کی شہزادی ثروت کی بہن اور پاکستان کی مایہ ناز سستی شائستہ اکرام اللہ کی صاحبزادی ناز اکرام اللہ کو فنون لطیفہ کے حلقوں میں بخوبی جانا جاتا ہے۔ یہ کتاب ہندوستان کے ان دور کے بارے میں ہے جسے اب بھولا ہوا ثقافتی دور کہا جاتا ہے۔ کتاب کا عنوان گنگا جمنی بھی اسی حوالے سے رکھا گیا ہے جبکہ اس ثقافت کے دریائے گنگا اور جمن کے سنگم کا وہ مقام کہا جاتا ہے جس کے آگے دونوں دریاؤں کی الگ الگ پہچان معدوم ہو کر ایک نئی شناخت اختیار کر لیتی ہیں۔ کتاب کے ساتھ ایک سی ڈی بھی منسلک ہے جس میں رامائن کا فارسی ترجمہ شامل ہے جس کی ابتداء بم اللہ سے ہوتی ہے۔ اس میں ہندو مت کی ایسی مقدس کتابوں کا بھی ذکر ہے جن کی تصاویر مصوری رضائے بنا کیں اور 20 ویں صدی میں عبدالرحمن چغتائی نے بھی رادھا اور کرشنا کو مصور کیا تھا۔ ناز اکرام اللہ نے لندن کے پیام شا اسکول اور فائن آرٹ سیلڈ اسکول میں تعلیم حاصل کی۔ اس کے بعد پاکستان لوٹ آئیں اور پاکستان کے دورے پر آئے ہوئے نیویارک کے آرٹس مانیج پولیسی ڈی لیون کے ساتھ Etching کی تربیت لی۔ نئی دہلی کی آرٹ گیلریوں سے لے کر بریڈ فورڈ واشنگٹن ڈی سی اسلام آباد اور لاہور پری آف کا گریس امریکہ تک میں ان کی تصاویر آویزاں ہیں۔ اس کتاب پر انہوں نے خاص محنت کی ہے اور نہایت دلچسپ جہاز یا طہار کے ساتھ آپ کے ہک حیف کا حصہ بن سکتی ہے اس نادر مجموعے کو بہترین کافی ٹیبل بک کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔

تنقیدی تھیوری کے سوسال

مصنف: ڈاکٹر وزیر آغا
صفحات: 248
قیمت: 400 روپے
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ 46/2 مزنگ روڈ لاہور

ڈاکٹر وزیر آغا کے بغیر اردو انٹلایٹ اور تنقید مکمل نہیں ہوتے۔ ان کے حالیہ انتخاب کی اہمیت اس لحاظ سے بھی اہم ہے کہ اس میں انہوں نے تنقیدی تھیوری کے ایک سو برس کا احاطہ کیا ہے۔ اس سے پہلے کسی نے دریا کو کوزے میں بند کرنے کا تصور نہیں کیا تھا۔ کتاب میں تنقیدی مقالہ کے 3 حصے ہیں۔ پہلے میں تنقید کی قلب مہمیت، معنی اور تناظر، اجتماعی شعور کی ساخت، حقیقت اور فکشن، بیسویں صدی کے مغربی تنقید کے 3 اہم اعلان، ساختیات اور سائنس، نظام فکر اور پر اسراریت کے عناصر فکری نظام، ساخت عقلی، ساختیاتی فکر اور پر اسراریت کے عناصر شامل ہیں۔ دوسرے حصے میں امتزاج تنقید کے عنوان سے مغربی تنقید کا جائزہ شامل ہے۔ تیسرے حصے میں تخلیقی عمل کے ابھار کے عنوان سے تخلیقی عمل اور اس کی ساخت، تخلیقی عمل کا مرحلہ وار سلسلہ اور تنقید کا نکات کے حوالے سے یہ کتاب پڑھنے والوں سے مکالمہ کر رہی ہے۔ یہ ایک زندہ دستاویز ہے وزیر آغا کتاب اس دنیا میں نہیں مگر وہ کئی ادیبوں اور شاعروں کی تخلیقی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی اور انہیں مقام دینے پر قدرت رکھتے تھے۔ ایسی اعلیٰ کتابوں کی اتنی ہی قیمت ہونی چاہئے۔



DRAMA

MO

صدقے تمہارے

کاسٹ: عدنان ملک، ماہرہ خان، ریحان شیخ، سمیعہ ممتاز اور دوسرے
ہدایت کار: احتشام

معروف ڈرامہ نگار خلیل الرحمن قرک ایک سیریل پیارے افضل اے آراء سے سے ہٹ ہوا اور اب وہ نئی توانائیوں کے ساتھ نوجوان ہدایت کار احتشام کے ساتھ صدقے تمہارے لے کر آئے ہیں۔ اس ڈرامہ سیریل میں آپ جمعہ کی شب منفرد اسلوب، دیکھی معاشرت اور محبتوں میں سرشاری پر مشتمل منظر نامہ دیکھنے یقیناً مایوس نہیں ہونگے۔

ماہرہ خان نے گزشتہ دنوں ناک شوز کی میزبانی کی اور اس سے پہلے ان کے کریڈٹ پر ہم سفر جیسا سپر ہٹ سیریل رہا ہے۔ عدنان ملک کے مقابل ٹیکس مختلف کردار ادا کرنا بلاشبہ اچھا فیصلہ ہے۔ ڈرامے کے کئی پامال موضوعات مثلاً رومانویت، جواب کلیشے کی صورت اختیار کر گئی ہے۔ ڈرامہ نگار نے تخلیقیت اور اقدار کے حیات آفریں پہلوؤں کے درمیان فرق کو اجاگر کیا ہے۔

صدقے تمہارے صرف رومانوی تخیل پر مشتمل ڈرامہ نہیں آگے چل کر ہمیں خاندانی استحصال، جبر اور دباؤ کی کیفیت کی روئیداد بھی دیکھنے کو ملے گی۔ ڈرامہ خوبصورت ہے جس کے لئے کوئی بھی بیرونی سرگرمی موثر کی جاسکتی ہے۔ یہ سیریل ہم نئی دنیا کی پروڈکشن ہے۔

ستارہ جہاں کی بیٹیاں

کاسٹ: نازی نصر، منیب قیوم، بینش چوہان، محمود اسلم
پیشکش: جیو انٹر ٹینمنٹ

جن پاکستانی چینلوں کے ڈرامہ سیریلز ان دنوں مقبولیت کی دوڑ میں آگے بڑھ رہے ہیں ان میں جیو سے دکھائے جانے والے سیریل ”ستارہ جہاں کی بیٹیاں“ بھی شامل ہے۔ حال ہی میں اس سیریل میں رونق پھپھو کا نیا کامیڈی کردار شروع ہوا ہے جو دلچسپی سے خالی نہیں۔ یہ کردار نازی نصر ادا کر رہی ہیں اور یقیناً چند اقساط میں یہ کردار بھرپور تاثر چھوڑے گا۔ وہ ستارہ جہاں کے یہاں ٹھہر چکی ہیں اور یہاں ان کی بیٹی کا ان کزنز کے ساتھ مقابلے بلی بازی کا ہونا بھی یقینی امر ہے۔ کیا انہیں اپنی بیٹی کا رشتہ مل جائے گا؟ اور کیا ان کا پردی خود رونق پھپھو کو دام الفت میں گرفتار کر سکے گا یہ پوچش خاصی ڈرامائی ہے۔ پردی کا نام انگارے خان رکھا گیا ہے جو کبھی شاید آپ نے سنا ہو اور اگر رونق پھپھو کو انگارے خان ہی کا کوئی بیٹا بطور داماد بھا جائے تو پھر کیا ہوگا؟ ایسا نہ ہو کہ انگارے خان یہ رشتہ نہ ہونے دے۔ مگر ٹھہریے آہستہ آہستہ دیکھیں گے کہ یہ ایڈنٹ کس کروٹ بیٹھتا ہے۔



کاسٹ: سیف علی خان، گوہدا ایلینا ڈی کردار رونویر شوبے
کاکلی کوپلن (سہمان اداکارائیں) کرینہ کپور اور پریتی زینا
ڈائریکٹر: راج نیر، ہورڈ کرشوا ڈی کے

نواب آف پٹوئی آرہے ہیں کامیڈی کنگ گوہدا کے ساتھ اب تو رومانٹک اور کامیڈی کا طوفان آنا یقینی ہے۔ فلمی شائقین نے اس فلم کا پہلا ٹریلر دیکھ کر اس کی کامیابی کی پیش گوئی تک کر ڈالی ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ سیف علی خان ذیل رول کس حد تک سے بھارتی ہیں اور گوہدا کے ساتھ ساتھ ایلینا ڈی کی کردار کی کیمسٹری کبھی جتنی ہے۔ گوہدا کو تو آپ بھی خوب جانتے ہیں اور ایلینا کو آپ نے پاکستانی چینلوں پر نواخان کے ساتھ ملی ٹیشل کچنی کی بالوں کی مصنوعات کی تشریحی مہم میں دیکھا ہوگا اس لئے یہ چہرہ بھی جانا پہچانا ہے۔ فلم کی کہانی ایک لکھاری کے گرد گھومتی ہے اور ظاہر ہے کہ اس کا مرکزی کردار خود سیف علی خان ہی ہیں جو ایک کتاب تخلیق کرنے کے بعد دوسری کے لئے متاثر کن موضوع اور پیار کے متلاشی ہیں۔ انہیں اسی راستے میں کرینہ کپور خان اور پریتی زینا ملتی ہیں۔ آج کے دور کی یہ گھمبیر ہیرنر سیف علی خان اور گوہدا کے ساتھ مل کر کتنی شرارتیں کریں گی یہ تو فلم کی نمائش ہی پر بتا چلے گا۔ فی الحال فلمی پنڈت پی۔ اینڈنگ کی غیر سگالی کا جذبہ رکھتے ہیں۔

شاہنشاہ

☆ کلی نمبر
2

☆ موافق پتھر
پکھراج

☆ حاکم سیارہ
مشتری

☆ نشان
تیر انداز

برج قوس



Sagittarius

اس برج کی دو علامتیں ہیں ایک تیر انداز اور دوسرا ایک ایسی عورت جس کا سر انسان کا ہے اور نچلا دھڑ گھوڑے کا اور انسانی حصہ تیر چلاتا نظر آتا ہے۔ اس برج کے تحت پیدا ہونے والے بہت اچھے کارکن، نڈر اور ارادے کے پکے ہوتے ہیں۔ فیصلہ اٹل کرتے ہیں۔ ذہین ہوتے ہیں اور کسی بات کے نتیجے پر جلد سے جلد پہنچ جانے کی صلاحیت ان میں پائی جاتی ہے۔ خود بھی خوش و خرم رہنے والے قوسی افراد دوسروں کے لئے محبت بھرے جذبے رکھتے ہیں۔ ان کے دوستوں میں مرنجان، مرنج قسم کے ساتھیوں کی اچھی خاصی تعداد ہوتی ہے۔ یہ طب، قانون اور انجینئرنگ کے پیشوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔



21 مارچ تا 20 اپریل

مجھ بوجھ سے کام لیا تو اس ماہ کی الجھنیں سلجھائیں گے۔ آپ کو تاریخی واقعات اور علمی تحقیق سے دلچسپی پیدا ہوگی۔ دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ کوئی رکاوٹ کام تکمیل کو پہنچ سکتا ہے۔ خدا اور بحث نہ کریں تو معاملات سدھر سکتے ہیں۔ بولنے سے زیادہ سننے کا مادہ بہت عزت دلائے گا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ رومانوی معاملات میں تھل اور بردباری کا مظاہرہ کریں تو بہتر ہے۔



24 جنوری تا 23 اکتوبر

دوستوں کے حلقے میں آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ اپنے تخیل کے ذریعے زندگی میں رنگ بھرتے رہیں گے۔ عام طور پر خواتین میانہ روی اختیار کرتی ہیں اور مرد ایسا نہیں کرتے۔ ان دنوں سیارہ زہرہ کے اثرات کی وجہ سے مزاج پر بھی رومانوی اثرات غالب رہیں گے۔ مادیت پرستی بڑھے گی لیکن ذاتی کاروبار کرنے کا میلان بڑھے گا۔ سرخ اور زرد رنگ کی کوئی بھی چیز منگلی اور جمعرات کی شام سے پہلے صدقہ کر دیں۔



21 اپریل تا 21 مئی

کسی مالیاتی اسکیم میں روپیہ لگایا ہے تو فائدہ کا امکان ہے اگر اس ماہ جائیداد کی خرید و فروخت کا معاملہ طے پارہا ہے تو مجھ بوجھ سے کام لیجئے۔ اپنی طبیعت کی جذباتیت پر قابو نہیں پا سکیں گے۔ ازدواجی معاملات میں گڑبگ کا امکان ہے۔ اخراجات زیادہ اور آمدنی کم ہونے کے اشارے بھی مل رہے ہیں۔ گھر کو سجانے اور باغبانی میں دلچسپی بڑھے گی۔



24 اکتوبر تا 22 دسمبر

آپ لوگ زندگی اور موت کے ہر معاملے میں جذباتی اور انتہا پسند ہوتے ہیں۔ اپنے غصے اور انتقام سے بچنے کے لئے کوئی تدبیر کریں۔ اپنی وفا شعاری پر ضرب نہیں آنے دیں گے مگر سخت گیری کے باعث آپ کے بچے اور دیگر متعلقین آپ سے نالاں رہتے ہیں۔ اپنی قوت تخیل سے بہتر کام لے سکیں گے۔ بہتر روزگار کے لئے کوشاں رہئے۔



22 مئی تا 21 جون

آپ اگر زرد رنگ کے لباس اور پکھراج نگینہ استعمال کریں تو منفی صلاحیتیں معدوم ہو جائیں گی۔ دیے آپ دلچسپ، فیاض، زندہ دل اور بذلہ سخاوت پر مشہور ہیں۔ ان خوش بختی کی اشیاء اور رنگوں کو استعمال کرنے سے ذہانت بڑھے گی۔ آپ کی شخصیت دہری بھی ہو سکتی ہے چونکہ آپ کے برج کا حاکم سیارہ (Mercury) یا پارہ ہے اس لئے لوگوں کو مجھ میں کم ہی آتے ہیں۔



23 دسمبر تا 21 جنوری

تنگی اور فلاحی کاموں پر توجہ مرکوز رہے گی۔ طبیعت میں خود غرضی کا رجحان بھی پیدا ہوگا۔ برج قوس کی خواتین خوش شکل اور پرکشش ہوتی ہیں اور اس ماہ بھی ان کی توجہ اپنی گرومنگ پر رہے گی۔ صحت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ وائرل انفلیکشنز کا شکار ہونے پر آپ ترقی کے لئے قائم کئے جانے والے اہداف سے دور ہو جائیں گے۔



22 جون تا 23 جولائی

آپ کی بکتر روی آپ کو بہت جلد فائدہ پہنچائے گی۔ تخلیقی صلاحیتیں نکھر کر سامنے آئیں گی۔ آپ پر تنقید کی جائے تو برا مانا جاتے ہیں مگر سوچ لیجئے کہ ہر کام کی تو جوصلہ افزائی ہوتی بھی نہیں ہے۔ ملازمت پیشرو گوں کو نیا عہدہ ملے اور مندرجہ ذیل میں اضافے کے امکانات نظر آ رہے ہیں۔ سرطانی خواتین کی کشش و جاذبیت بڑھے گی اور اولاد کے لئے کوئی بہتر اقدام کرنے کی کوشش کریں گی۔



22 جولائی تا 20 اگست

آپ کی شخصیت میں ایک خاص نظم و ضبط ہوتا ہے اس ماہ بھی آپ کی توجہ انتظامی امور پر مرکوز رہے گی۔ جدی عورت گھبرلاؤ اور اعلیٰ درجے کی مائیں ہو سکتی ہیں۔ یہ طبیعتا عاکیست پسند ہوتی ہیں اور خوابوں کی دنیا میں نہیں رہتیں۔ اگر کسی مالیاتی اسکیم میں پیسہ لگانا چاہتے ہیں تو 15 تاریخ کے بعد لگائیں۔ اس وقت مرنج اور چاند کی پوزیشن بہتر ہو جائے گی۔



24 اگست تا 23 ستمبر

آپ نے پچھلے دنوں کچھ کار فی ایسے کئے ہیں جن کے سبب آپ کے حلقے میں آپ کا عزت و افتخار بڑھے گا۔ آپ بہت مستقل مزاج اور دراندیش واقع ہوئے ہیں اور یہ عادت پہلے بھی آپ کے حق میں بہتری لائی ہے۔ اپنی طبیعت سے حکم کا عنصر ذرا کم لیجئے۔ آپ کو گلے گھٹیا کے امراض اور بڑھکی ہڈی کی تکالیف کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے بہتر ہے کہ ان معاملات پر خوب توجہ دیں۔



21 ستمبر تا 19 فروری

اپنی سوچ کا کیوس اسی طرح وسیع رکھئے آپ جس طرح انسانیت کی بھلائی کے لئے سوچتے ہیں اور سب خاندان والوں کے لئے ترقی اور خوشحالی چاہتے ہیں ایسا دوسرے لوگ ذرا کم ہی کرتے ہیں۔ ممکن ہے اس بار نقصان میں جانے والا کوئی بزنس اچانک فائدہ دے جائے۔ اگر سفر پر جانے کا ارادہ ہے تو قدم بڑھائیے۔



24 ستمبر تا 23 اکتوبر

عام طور پر سنبھلے افراد زندگی میں کامیاب ہی رہتے ہیں۔ آپ پر بھی چند الجھنیں اور مضایب آئے تھے جو اب قریب آسم ہیں۔ ذاتی کاروبار یا ملازمت دونوں جگہوں پر رکاوٹیں دور ہو جائیں گی آپ اپنی مصالحتی حکمت عملی کے تحت غلط فہمیاں بھی دور کر لیں گے۔ آپ کو بھی اس ماہ محبت کی طرف توجہ دینی پڑے گی نظامِ عظم کی بیماریوں پر خصوصی توجہ دیں۔



20 فروری تا 20 مارچ

آپ کو تھائی کا احساس ستارہ تھا مگر اب سمجھئے کہ وہ دور ختم ہوا۔ پچھلے دنوں جس ہستی سے دوستی کر کے بچھڑا ہے تبھی اب آپ کی سوچ بدلے گی۔ کاروباری افراد کو طویل سفر اختیار کرنے کا عندیہ ملے گا۔ نوجوان افراد میں افلاطونی عشق کا جذبہ بیدار ہوگا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ خونی خواتین بے حد گھبرلاؤ اور خاندان دار ہونے کے باوجود ملازمت کریں تو انصاف کرتی ہیں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Dalda

INTRODUCES

**PRESERVES NATURAL
GOODNESS**

HEALTH SHIELD

**VEGETARIAN, D & F
ANTICLIPOTIC
OMEGA 3**



جہاں ماحقا وہاں ڈالدا

LOWE & RAUF

